ஆரோக்கியமும் நீடித்த ஆயுசும்

T12762
R003L04
T.12762

ஆரோக்கியமும்

நீடித்த ஆயுசும்

சாதாரண நோய்களின் காரணங்களையும், தடுக்கும் உபாயங்களையும், பரிகாரங்களையும் எளிய நடையில் கூறுகிற ஒரு நூல்.

எ. ஜி. ஸெல்மன், எம். டி.
(A. C. Selmon, M. D.)
என்பவர் எழுதினது.

ஓரியன்டல் வாட்ச்மன் பப்ளிஷிங் அஸோஸியேஷன்
ஸாலிஸ்பரி பார்க்,
பூனா.

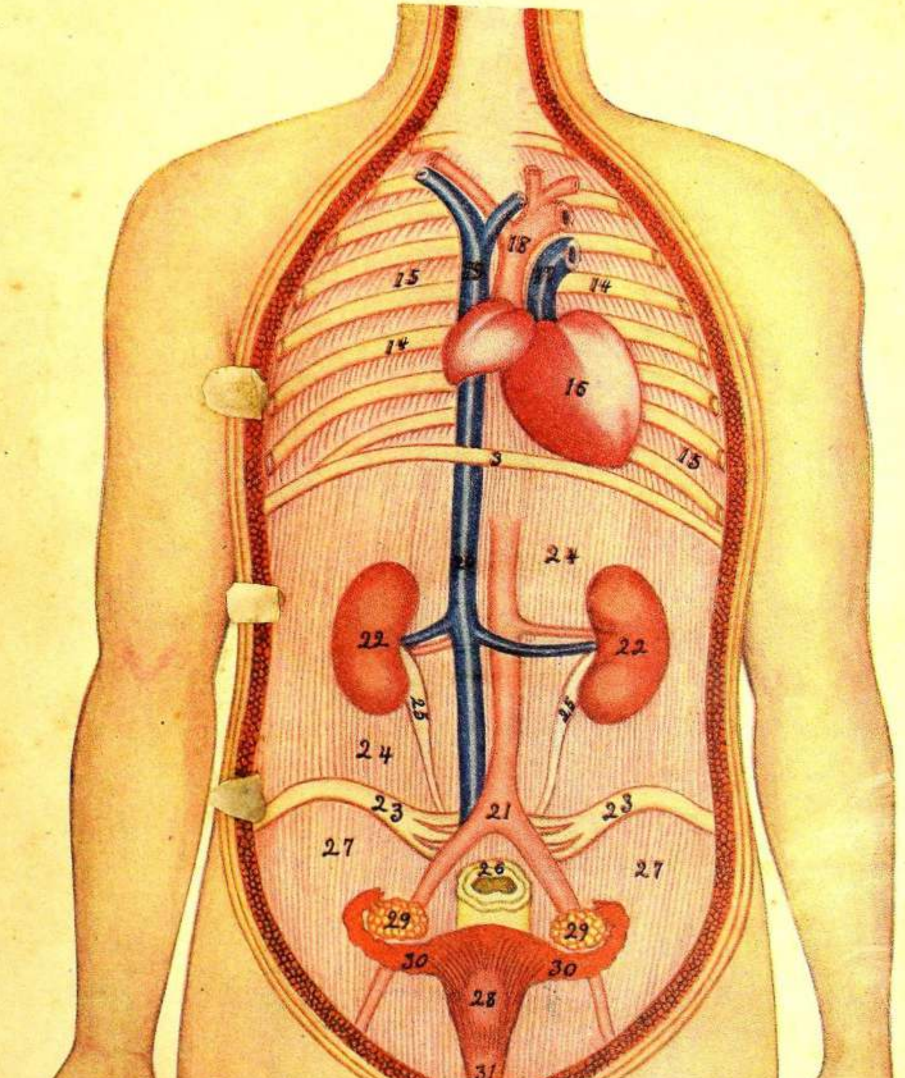
தென் இந்தியா பிராஞ்சு
கன்னிங்காம் ரோட்,
பெங்களூர்.

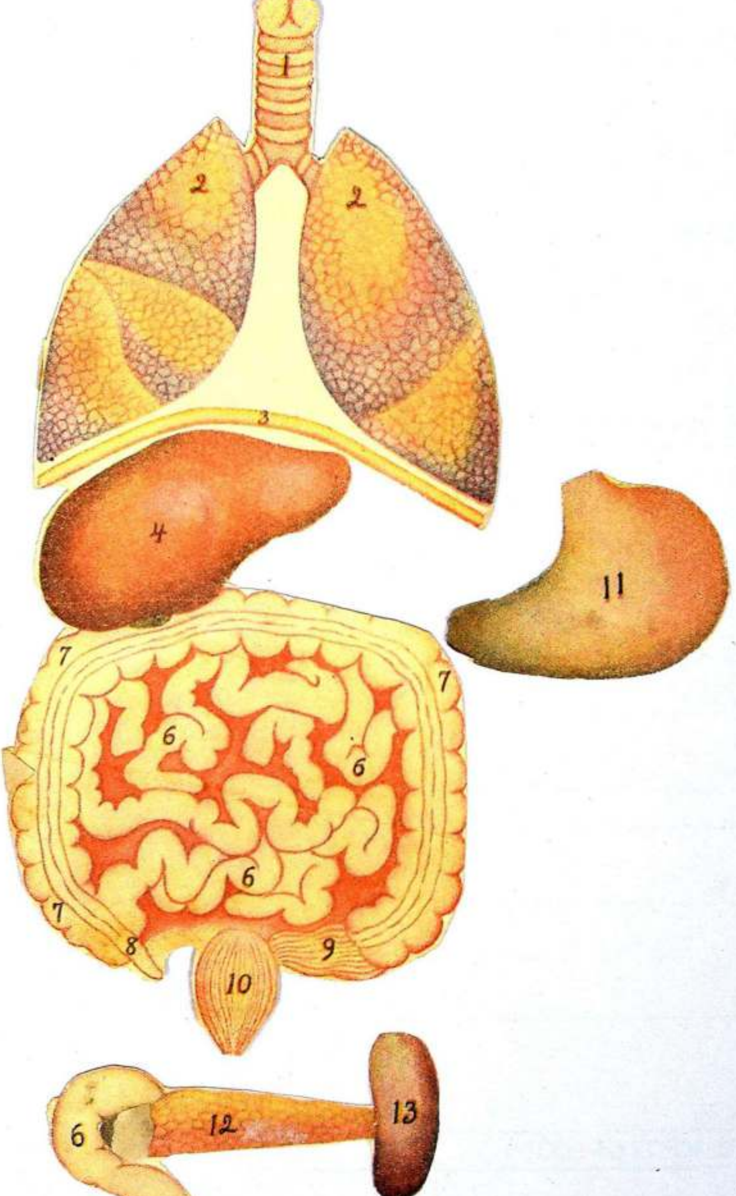
Oriental Watchman Publishing Association
Salisbury Park. Poona

Second Edition, December 7, 1926, 3000 Copies.

Printed and Published by W. A. Scott, at and for the Oriental Watchman
Publishing Assn., Salisbury Park,
Poona, India. 245/26.

Registered at Poona December 7, 1926, by the
Oriental Watchman Publishing Assn.
—All Rights Reserved—


18
15
17
14
14
16
3
13
24
22
22
25
25
24
23
21
23
27
26
27
29
29
30
30
28
31


1
2
2
3
4
11
7
7
6
6
6
7
8
9
10
6
12
13

மானிக்கின்னைப்பற்றிய விவரம்

1. சுவாசக்குழாய்.
2. நுரையீரல்கள்.
3. மார்புக்கூட்டிலிருந்து வயிற்றுக்கூட்டைப் பிரிக்கும் சதைப் படலம்.
4. ஈரல்.
5. பெருங்குடலுக்குப்பின் இந்த இடத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள பித்தப்பை.
6. சிறு குடல்.
7. பெருங்குடல்.
8. பெருங்குடலும் சிறு குடலும் சேருமிடம்; இதை யொட்டி அப் பெண்டிக்ஸ் எனப்படுகிற குடல் மூளை இருக்கிறது.
9. கொக்கிப் பெருங்குடல்.
10. ஆசனம்.
11. இரைப்பை (இரைப்பைக்கு இடதுபக்கமுள்ள "6" என்னும் எண் "டோடினம்" எனப்படும் துவாதசாங்குலக் குழாயைக் குறிக்கிறது.)
12. பான்கிரியாஸ்.
13. மண்ணீரல்.
14. விலாவெலும்புகள்.
15. விலாவெலும்புகளின் இடையிடங்கள்
16. இரத்தாசயம்.
17. இரத்தாசயத்திலிருந்து நுரையீரல்களுக்குச் செல்லும் இரத்த நாடி. அசுத்த இரத்தத்தைக்கொண்டு செல்வதால், பச்சையாகக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.
18. ஔட்டா அல்லது மூல இரத்த நாடி.
19. உடம்பின் மேல்பாகங்களிலிருந்து பச்சை இரத்தத்தைக்கொண்டு வரும் குழாய்.
20. உடம்பின் கீழ்பாகங்களிலிருந்து பச்சை இரத்தத்தைக் கொண்டு வரும் குழாய்.
21. வயிற்று மூல நாடி.
22. குண்டிக்காய்களும் அவைகளைச்சேர்ந்த சிவப்பு இரத்த நாடியும் பச்சை இரத்த நாடியும்.
24. வயிற்றின் உட்புறத்தோல்.
25. மூத்திரக் குழாய்கள்.
26. ஆசனத்தைக் குறுக்கே அரிந்த வண்ணம்.
27. அரையின் உட்புறத்தோல்.
28. கருப்பை.
29. முட்டைப்பைகள்.
30. முட்டைக் குழாய்கள்.
31. கருப்பைக்குச் செல்லும் வாய்.

பொருளடக்கம்

அத்.		பக்கம்.
1.	ஆரோக்கியத்தின் சிறப்பு	9
2.	உடம்பின் மூன்று முக்கிய கூறுகளும் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய ஆறு பொது விதிகளும் ...	13
3.	உணவுக்குழாயும் ஜீரணிப்பும்	16
4.	பற்களும் அவைகளைப் பாதுகாக்கும் முறையும் ...	23
5.	உணவுகளும் அவைகளை உண்ணும் முறையும் ...	27
6.	சுவாசமும் சுவாசேந்திரியங்களும்	33
7.	இரத்தமும் அதைப் பரவச்செய்யும் அங்கங்களும் ...	41
8.	குண்டிக்காய்கள்	46
9.	தோல்	48
10.	எலும்புகளும் சதைகளும்	55
11.	தேகப்பியாசம்	60
12.	நரம்புகள்	62
13.	கண்ணும் காதும்	68
14.	பிரஜோத்பத்தியும் மர்மஸ்தானங்களைப்பற்றிய விஷயமும் (புருஷர்களைப்பற்றியது)	72
15.	பிரஜோத்பத்தியும் மர்மஸ்தானங்களைப்பற்றிய விஷயமும் (ஸ்திரீகளைப்பற்றியது)	81
16.	மதுபானம் செய்தல்	86
17.	புகையிலையை உபயோகித்தல்	94
18.	குணமாக்கும் வல்லமையின் உற்பத்தி	100
19.	கைகண்ட சிகிச்சைகள்	104
20	நோய் கிருமிகளால் உண்டாகிறது	117
21.	நூறு வருஷத்துக்கு வாழும் வகை	124
22.	கர்ப்பமும் பிரசவமும்	130
23.	குழந்தை பிறக்கும்போது உண்டாகும் அபாயங்களும், பிள்ளைப்பேற்று ஜுரமும்	143
24.	கைக்குழந்தைகளையும் சிறு பிள்ளைகளையும் பேணும் முறை	147
25.	சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகிற சீதபேதிகள்	155
26.	சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகிற சில சாதாரண நோய்கள்	162
27.	தொண்டை நோய் — சின்னம்மை — நீர்க்கொள்ளுவான்—பொன்னுக்கு வீங்கி	166

28.	அஜீர்ணம்—குன்மம்—மலச்சிக்கல்—மூல ரத்தம் ...	174
29.	சீதபேதியும் வயிற்றுக்கடுப்பும்	182
30.	அஸ்தி ஜ்வரம்	190
31.	விஷ பேதி	196
32.	முடக்கு ஜ்வரமும் பிளேக்கும்	204
33.	பெரி-பெரி	208
34.	குடலில் வாழும் பூச்சிகள்	210
35.	அண்ணம் — அண்ணப்புற்றுகள் — ஜலதோஷம் — தொண்டைக்கட்டு — சுவாசக்குழாய் நோய்— இன்புளுயன்ஸா	221
36.	கப ஜ்வரமும் சுவாசநோயும்	229
37.	க்ஷய ரோகம்	235
38.	மலேரியா	244
39.	வைசூரியும் அம்மைக்குத்தும்	249
40	புருஷனுக்கு மேகவெட்டையும் கிரந்தி நோயும் ...	254
41.	ஸ்திரீகளுக் கேற்படும் நோய்கள்	260
42.	தோலைப்பற்றிய நோய்கள்	269
43.	கண்ணைப்பற்றிய நோய்கள்	278
44	காதைப்பற்றிய நோய்கள்	283
45.	எதிர்பாராத ஆபத்துகள்	287
46.	பலவிதமான பிணிகள்	305
47.	நோயாளிகளைப் பேணும் முறையும் சுத்தி செய்தலும்	310
48.	ஈக்கள் ஜனங்களைக் கொல்லுதல்	318
49.	சிருஷ்டி கர்த்தாவை அறிந்துகொள்	322
50.	இந்தப் புஸ்தகத்தின் முன் அத்தியாயங்களில் கூறப்பட்ட மருந்துகளின் ஜாபிதா	328

படங்களின் ஜாபிதா

	பக்கம்.
மானிக்கின்	முன்பக்கம்
மனித சரீரம்	14
வாய் (கீறிக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது)	18
இரைப்பையும் அதை யொட்டிய அங்கங்களும்	19
உணவுக்குழாய்	20
பற்களின் வடிவங்களும் குறுக்குப் பார்வையும்	26
உணவுகளைப் பாதுகாக்கும் வலைக்கம்பிப் பெட்டி	30
ஈக்களும், காப்புகளும், எலிகளும் நமது ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதல்	31
சுவாசக் குழாய்கள்	33
நுரையீரல்கள்	34
ஆழ்ந்த மூச்சுக்குரிய அப்பியாசங்கள்	37
நல்ல காற்றோட்டமுள்ள படுக்கறை	40
இரத்த அணுக்களைக் காட்டுகிற இரத்த நாடிகளின் குறுக்குப் பார்வை	41
இரத்த ஓட்டத்திற்குரிய அங்கங்கள்	42 பக். எதிரில்
இரத்தாசயமும் அதின் பெரிய இரத்த நாடிகளும் ...	43 பக். எதிரில்
இரத்தாசயம்	43
கையிலுள்ள இரத்த நாடிகள்	44
குண்டிக்காய்களும் மூத்திரப்பையும்	46
தோலின் குறுக்குப் பார்வை	48
எலும்புக்கூடு	54
துடை யெலும்பு...	55
பந்துள்ள மூட்டுகள்	56
கைத்தசைகள்	57
தலையிலும் முகத்திலுமுள்ள தசைகள்	58
நரம்புத் தொகுதி...	63
நரம்பு அணு	64
மூளையின் குறுக்குப் பார்வை...	65
கண்—எதிர்ப்பார்வையும் குறுக்குப்பார்வையும்	68
காது (குழாய்களைக் காட்டுதல்)	70
இயற்கையான இரைப்பையும் குடியால் கேடடைந்த இரைப்பையும்	86 பக். எதிரில்
இயற்கையான இரத்தாசயமும் கொழுப்பு நிறைந்த இரத்தாசயமும்	88 பக். எதிரில்

புகையிலைக்கு அடிமையாகுதல் 93
புகையிலை உபயோகிப்பதின் பலாபலன் 97
ஒற்றடைத் துணிகளைப் பிழியவேண்டிய சரியான மாதிரி ... 108
முதுகுக்கு ஒற்றடம் கொடுக்குதல் 109
சூடான பாத ஸ்நானம் 110
சூடான இடுப்பு ஸ்நானம் 112
யோனியைக் கழுவுதல் 113
பூதக்கண்ணாடியை உபயோகித்தல் 117
நோய் தரும கிருமிகளைப் பெரிதாக்கிக் காட்டுதல் 118
கர்ப்பத்திலுள்ள சிசு 132
பிறந்த குழந்தையை சுவாசிக்கும்படி செய்யும் முறைகள் ... 144, 145
பிள்ளைகள் விளையாடும் அடைப்பு 150
தொண்டை நோய் ... ... 166 பக். எதிரில்
பீச்சாங்குழாய் 179
குடல் பூச்சிகள் 211
அண்ணபுற்றுகள் 222
இருமுகிறதினால் ஜலதோஷக் கிருமிகளைப் பரவச்செய்தல் ... 224
கொசுகுகளும் அவைகளின் புழுக்களும் 245
அம்மைக்குத்தல் 251
கண்ணில் விழும் தூசி முதலியவற்றை நீக்கும் வகை, ந. 1 ... 278
,, ,, ,, ,, ,, ,, ந. 2 ... 279
கை கட்டவேண்டிய விதம் 289
தலை பாதம் தொடை கட்டவேண்டிய விதம் 290
முக்கோணத் தலைகட்டும் கையைத் தொங்கவிட்டுக் கட்டுதலும் 291
இரத்தம் பீறிடாதபடி காயம்பட்ட பாகத்தை இறுக்கிக் கட்டுதல் 293
தோளிலும் கக்ஷத்திலுமிருந்து இரத்தம் பீறிடாதபடி நிறுத்துதல் 294
முறிந்த காலைக் கட்டும் விதம் 297
அமிழ்ந்த மனிதனைத் தூக்கினவுடன் செய்யவேண்டிய உதவி... 303, 304

“ஆத்துமாவுக்கு விரோதமாய்ப் போர் செய்கிற மாம்ச இச்சைகளை விட்டு விலகுங்கள்.............. என்று உங்களுக்குப் புத்தி சொல்லுகிறேன்.”

நூலாசிரியரின் முகவுரை

உலகத்திலுள்ள பலவகைப்பட்ட மனிதர்களிடத்தில் காணப் படுகிற நோய்களிலும் துன்பங்களிலும் பெரும்பாலானவைகளை நாம் தடுக்கக்கூடுமாகையால், சாதாரண நோய்களின் காரணம், தடுக்கும் உபாயம், பரிகாரம் ஆகிய இந்த விஷயங்களைப் படிப்பவர்கள் எளிதாக அறியும் நடையிலே எழுதப்பட்ட ஒரு புஸ்தகம் மிகவும் தேவையாயிருக்கிறது.

உடம்பின் பல பாகங்களின் அமைப்பையும் தொழிலையும் பற்றிய சில முக்கிய விஷயங்களும், ஒவ்வொரு அங்கமும் ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு ஒருவன் செய்யவேண்டிய முறைகளும் இந்தப் புஸ்தகத்தின் முதல் பதின்மூன்று அத்தியாயங்களிலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. புஸ்தகத்தின் பெரும்பாகம் சாதாரண நோய்களைப்பற்றிய வரலாறாக இருக்கிறது. இந்த நோய்களைத் தடுக்கும் உபாயங்கள் வற்புறுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. சாதாரணமான வீடுகளில் கையாடக்கூடிய பரிகாரங்கள்தான் இதிலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வைத்தியனுக்குப் பதிலாக புஸ்தகத்தை உபயோகிக்கலாம் என்பது நமது அபிப்பிராயமன்று. நோயின் குறிகளைப்பற்றிய விஷயங்களை எடுத்துக்காட்டியிருப்பதைக்கொண்டும், அவசியமாயிருக்கும்போதெல்லாம் நோயாளி தகுந்த வைத்தியனுடைய உதவியைப் பெறவேண்டுமென்று போதித்திருப்பதைக்கொண்டும், வைத்தியர்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும் செய்துவருகிற வேலை எவ்வளவு அருமையானதென்பதை இந்நூலைப் படிப்பவர்கள் யூகித்தறியலாம்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இந்தப் புஸ்தகம் அதிகமாகப் பயன்படும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில், புஸ்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற விஷயங்களைக் கையாடினால் நோயும் துன்பமும் குறைந்துபோம்; மேலும், எந்த வேளையில் எதைச் செய்யவேண்டுமென்று தெரிந்துகொண்டவன் சாகும் ஒருவனைக் காப்பாற்றலாம்.

சாதாரண மருந்து கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய மருந்து வகைகள்தான் இதில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. விஷச்சரக்குகளின் விற்பனைக்குரிய சட்டங்களை அனுசரித்து நடப்பதற்காக, இங்கே கொடுக்கப்பட்ட சில மருந்துகளை வாங்குமுன் வைத்தியனொருவனிடமிருந்து மருந்து ஜாப்தாவைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியமாயிருக்கலாம்.

புஸ்தகத்தின் கடைசியில் மருந்துகளின் பட்டியும் அவைகளைக் கொடுக்கவேண்டிய அளவும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

புஸ்தகத்தின் சில இடங்களில் மருந்து விபரங்கள் எண்ணால் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த விபரங்கள் புஸ்தகத்தின் கடைசியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

"சுகாதார முறைமைகளைப்பற்றி அறிவில்லாதவர் ஜீவியத்தின் எந்தப் பொறுப்புக்கும் உதவார்."

முதல் அத்தியாயம்

ஆரோக்கியத்தின் சிறப்பு

மனிதனிடத்திலுள்ள பொருள்களெல்லாவற்றிலும் உயிர் மிகச்சிறந்தது. உயிருக்கு அடுத்தபடியாக ஆரோக்கியத்தைக் கூறலாம். ஆரோக்கியம் இல்லாமற்போனால், ஒருவனுடைய வாழ்க்கையால் பெரும்பாலும் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. மேலும், ஆரோக்கியமற்றவனுக்கு வாழ்க்கையாலுண்டாகும் இன்பங்களும் ஆனந்தங்களும் கிடைப்பதில்லை.

நோயாளி நோயையும் துன்பத்தையும் அனுபவிக்கிறான். தனக்குவேண்டிய காரியங்களைச் செய்துகொள்ளவும் சக்தியற்றிருக்கிறான். ஆதலால், இவனை ஆதரிக்கப் பிறர் தங்களுடைய தினசரி வேலையை நிறுத்திவிட்டு, இவனுக்காகத் தங்கள் நேரத்தைச் செலவழிக்கவேண்டியதாய் வருகிறது.

மேலும், நோயாளி தனக்கு அருகாமையிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் பீதியை உண்டாக்குகிறான். ஏனென்றால் அநேகம் நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு எளிதாகப் பரவுகின்றன. ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவனுக்குக் கண்ட வியாதி வெகு சீக்கிரத்தில் அக்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பிறர்க்குந் தொற்றி அவர்களையும் படுக்கவைத்ததை நாம் எவ்வளவு முறை பார்த்திருக்கிறோம். பெரும்பாலும், நோய் அந்தக் குடும்பத்திலிருந்து ஊரிலுள்ள பிற குடும்பங்களுக்கும் பரவுகிறது. இப்படிப் பரவுவதால் பெரிய திரவிய நஷ்டம் உண்டாகிறது. ஏனென்றால் நோயாளிக்குத் தன் வேலையைச் செய்யவாவது அல்லது தான் நடத்திவந்த வியாபாரத்தை நடத்தவாவது சக்தியிருப்பதில்லை. இவ்வளவும் போதாமல், நஷ்டத்திலெல்லாம் பெரிய நஷ்டமாகிய உயிர் நஷ்டமும் உண்டாகிறது.

மேலும், ஆரோக்கியம் கெட்டுவிட்டால், அதை ஒரு நாளிலே திருப்பமுடியாது. அநேகம் நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பலநாள்களும் அதிக பிரயாசமும் வேண்டியதாயிருக்கிறது. உடம்பை

நன்றாகக் கவனித்து அதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வது ஒவ்வொருவனுக்கும் முதல் கடமையாகும். தனக்கும், தன் வீட்டாருக்கும், தன் அயலாருக்கும், தன் தேசத்துக்கும், எல்லாருக்கும் மேலாகக் கடவுளுக்கும் இந்தக் கடமையைச் செலுத்த ஒவ்வொருவனும் வேண்டியவனுயிருக்கிறான். தெய்வங்களாலும், பேய்களாலும், சீதோஷ்ண நிலைமைகளாலும் நோய்கள் உண்டாகின்றன என்றும், ஆகையால் அவைகளைத் தடுக்கமுடியாதென்றும் எண்ணுவது தப்பிதம். நமது இருப்பும் சாவும் தலைவிதியால் ஏற்படுவதும் இல்லை.

ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தின் கட்டளைகளை மீறி நடப்பதால் நோய் உண்டாகிறது. ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து, உடம்பைச் சரியாகப் பேணிவந்தால், பெரும்பாலர்க்கும் வருகிற நோய்களில் முக்கால் பங்கு வியாதிகள் நமக்கு வாராதபடி நாம் தப்பக்கூடும். ஆரோக்கிய முறைகளை அனுசரிப்பதால் எல்லாரும் விரும்புகிற பெரிய நன்மையாகிய நீடிய ஆயுசு உண்டாகிறது. அவைகளை அலக்ஷியம் செய்தால் எல்லாரும் பயப்படுகிற பெரிய விபத்துகளாகிய நோயும் மரணமும் உண்டாகின்றன.

ஆரோக்கிய முறைகளை அனுசரிப்பதாலும், சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்றுவதாலும், வீடுவாசல்களைச் சுத்தமாக வைப்பதாலும், ஆயுசை நெடுங்காலம் நீடிக்கச்செய்யலாமென்று அறிவுள்ள எவனும் தற்காலத்தில் நன்றாய் அறிகிறான். நானூறு வருஷங்களுக்கு முன்பு, ஐரோப்பியர்கள் சுகாதார விஷயங்களுக்கும், வீடு வாசலின் சுத்தத்திற்கும் கவனம் கொடாமலிருந்தார்கள். ஆதலால், இருபது வருஷந்தான் அவர்களுடைய சராசரி ஆயுசாக இருந்தது. ஆனால், தற்காலத்திலே அவர்களுடைய சராசரி ஆயுசு நாற்பது வருஷத்துக்கு அதிகமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொருவனும் சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து வீடு வாசல்களைச் சுத்தமாக வைப்பதாலும், துரைத்தனத்தாரும் இவ்விஷயத்தில் செய்த உதவியினுலும் சராசரி ஆயுசு இவ்வளவு அதிகமாக ஏறியிருக்கிறது. ஆசியாவின் பல இடங்களில், சில ஜனங்கள் சுகாதார வழிகளைப்பற்றியும் வீடு வாசல்களின் சுத்தத்தைப்பற்றியும் இன்றைக்கும் கவனமில்லாமலிருக்கிறார்கள். இதனாலேதான், இந்தியா சீனமுதலிய தேசங்களில் சராசரி ஆயுசு இருபது வருஷத்துக்கு மேலாக இல்லை.

சாதாரணமாக, உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருக்கிறமட்டும் ஜனங்கள் உடம்பைப்பற்றிக் கவனிப்பதில்லை. திடங்குறைந்து, நோய் கண்டு மரணம் நெருங்கும்போதுதான் உடம்பை எப்படிப்

பாதுகாக்கவேண்டுமென்று அவர்கள் ஆராயத் தொடங்குவார்கள். ஐயோ பாவம்! இதனால் என்ன பிரயோஜனம்? ஒருவன் தன்னுடம்பைப்பற்றிக் கவனிக்கத் தொடங்கவேண்டிய காலம் இளம்பிராயமே. ஒரு குழந்தைக்கு அரோக திடகாத்திரம் இருக்கவேண்டுமானால், குழந்தை தோன்றும் முன்னேயே இதைப்பற்றிக் கவனிக்கத் தொடங்கவேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தாய் தந்தையர் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி முதலில் கவலை எடுக்கவேண்டும். ஏனென்றால் பலமற்ற, நோய்கொண்ட தாய் தந்தையர், பலமுள்ள ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறமுடியாது.

எப்படி ஒருவன் தனக்கும் தன் வீட்டாருக்கும் நோய் வராதபடி ஆரோக்கியமாகவைத்துக்கொள்ளலாமென்பதை அறிவிப்பதே இப்புத்தகத்தின் நோக்கமாகும். சாதாரண நோய்களுக்கு இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரங்களை, வைத்தியம் தெரியாத ஒருவன்கூட தன் வீட்டிலேயே செய்யக்கூடும். நோய் கடுமையாயிருந்தால், தகுந்த வைத்தியனுடைய உதவி கிடைக்கும் பக்ஷத்தில் அந்த உதவியை எவ்விதத்திலும் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும். ஏனென்றால், எப்பேர்ப்பட்ட புஸ்தகமும் ஒரு கெட்டிக்கார வைத்தியனுக்கு ஒப்பாகாது.

நோய்க்குக் காரணங்கள்

நோய் தடுக்கமுடியாத ஒரு விபத்து என்று பலர் தப்பிதமாக எண்ணுகிறார்கள். வைத்தியர்களும் சாஸ்திரஜ்ஞர்களும் இன்ன இன்ன வியாதிகள் இன்ன இன்ன காரணங்களால் உண்டாகின்றன என்று வரையறுத்துத் தற்காலத்தில் நிரூபணம் செய்திருக்கிறார்கள். உடம்புக்கு வேண்டிய போஷண வகைகள் கிடைக்காததால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன. பெரி பெரி இவ்விதமான நோய்களில் ஒன்று. விஷ பதார்த்தங்கள் உடம்பில் பிரவேசிப்பதால் நோய்கள் உண்டாகின்றன. இதுபோன்றது நிபாக்கினி விஷ நோய். நெருப்புக்குச்சிகள் செய்யும் இடங்களில் வேலை செய்கிறவர்களுக்கு இந்த நோய் உண்டாகிறது. தப்பிதமான வழக்கங்களாலும் நோய் உண்டாகலாம். உதாரணமாக, உணவை அவசரம் அவசரமாக உண்கிற வழக்கத்தால் அஜீர்ணமும், குன்மமும் உண்டாகிறது. உலகத்திலேயுள்ள நோயில் பத்திலொருபங்குக்கு மேற்சொல்லியவைகள் காரணமாகும். மற்ற ஒன்பது பங்குகளுக்கும் நோய்தரும் கிருமிகளே காரணமாகின்றன.

நோய்தரும் நுண்ணுயிர்கள்

நோய்தரும் கிருமிகள்தான் மனிதனுக்குப் பெரிய விரோதிகள். நாள்தோறும் அவைகள் ஜனங்களை ஆயிரக்கணக்காகக் கொல்லுகின்றன. ஜலதோஷம், க்ஷயம், கபஜுரம், சீதபேதி, சீதக்கடுப்பு, அஸ்திஜுரம், விஷபேதி, இசிவு ஜன்னி, வைசூரி, சின்ன அம்மை, நாயிருமல், விஷஜுரம், மலேரியா ஜுரம், குஷ்டம், கட்டிப் பிளேக் முதலானவைகளும் இன்னுங் கணக்கற்ற பிற நோய்களும் நோய்தரும் கிருமிகளால்தான்உண்டாகின்றன. ஆகையால் மேற்சொல்லிய நோய்களின் ஜாபிதாவை வாசித்துப் பார்க்கும்போது உலகில் உண்டாகும் கணக்கற்ற மரணங்களுக்கு கிருமிகள்தான் காரனம் என்று அறியலாம்.

நோய்க்கிருமிகள் இருவகைப்படும். ஒருவகை பயிர் ஜாதியைச் சேர்ந்தது. இன்னொன்று பிராணி ஜாதியைச் சேர்ந்தது. இந்த நோய்க்கிருமிகள் கண்ணால் பார்க்கமுடியாதபடி அவ்வளவு நுட்பமாயிருக்கின்றன. ஆயிரம் மடங்கு பெரிதாக்கிக் காட்டுகிற பூதக்கண்ணடியைக்கொண்டு பார்த்தாலும், இவைகளில் பல ஒரு கடுகளவுதான் தோன்றுகின்றன.

நோய்க்கிருமிகள் வெகு சீக்கிரத்தில் விருத்தியடைகின்றன. அனுகூலமாயிருக்கும்போது, விஷ பேதியையாவது அஸ்தி ஜுரத்தையாவது உண்டாக்குகிற ஒரு கிருமியின் மூலமாய் பத்துமணி நேரத்திற்குள் பத்துலக்ஷம் கிருமிகள் தோன்றலாம். மிகவும் நுட்பமாயிருக்கிறபடியாலும், விரைவாக விருத்தியடைகிறபடியாலும் அவைகள் எங்கும் காணப்படுகின்றன. ஆற்றிலும் குளத்திலும் கிணற்றிலுமுள்ள நீரிலும், தெருவிலுள்ள புழுதியிலும், வீடுகளின் சுவர்மேலும் தளத்திலுமுள்ள தூசியிலும் அவைகள் காணப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவிலும் பருகும் பானங்களிலும்கூட அவைகள் இருக்கின்றன. ஜன நெருக்கமுள்ள இடங்களில் நோய்க்கிருமிகள் எங்கும் உண்டு என்று சொல்லலாம். ஆகையால், உடம்புக்குள்ளே இந்தக் கிருமிகள் பிரவேசியாதபடி என்ன செய்ய வேண்டுமென்றும், ஒருவேளை பிரவேசித்தால் அவைகளை எப்படி அழிக்கவேண்டுமென்றும், ஒவ்வொருவனும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பின்வரும் அத்தியாயங்களில் இந்த விஷயங்கள் விவரமாய்ச் சொல்லப்படும்.

இரண்டாம் அத்தியாயம்

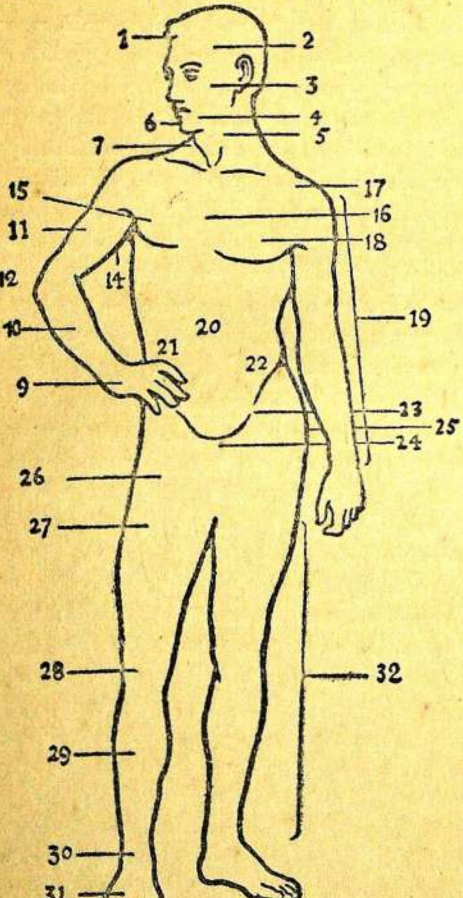
உடம்பின் மூன்று முக்கிய கூறுகள்

திரேகத்திலே, தலை, உடல், கைகால்கள் என்று மூன்று முக்கிய கூறுகள் இருக்கின்றன. உடல் உட்குடைந்து இருக்கிறது. இந்த உட்குடைவிலேதான் பெரும்பாலும் எல்லா முக்கிய அங்கங்களும் இருக்கின்றன. இந்த உட்குடைவு, டயபிராம் என்ற ஈரற்றுங்கியால் மேலறை கீழறையென இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. (முதற்பக்கத்திலுள்ள மெனிகின் என்ற மனிதக்கூட்டைப் பார்க்கவும்) மேலறைக்கு மார்புக்கூடு என்று பெயர். இதிலேதான் இரத்தாசயமும், நுரையீரல்களும், பின்பாகத்தில் சுவாசக்குழாயும் உணவுக்குழாயும் இருக்கின்றன. ஈரற்றுங்கிக்குக் கீழேயுள்ள அறைக்கு வயிற்றறை என்று பெயர். இதனுள்ளே ஈரலும், இரைப்பையும், மண்ணீரலும், பான்கிரியாசும், சிறுகுடலும், பெருங்குடலும், குண்டிக்காய்களும் இருக்கின்றன.

உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் ஒவ்வொரு வேலை உண்டு. பல அங்கங்கள் சேர்ந்து ஒற்றுமைப்பட்டு உழைக்கலாம். உதாரணமாகவாயும், பற்களும், உணவுக்குழாயும், இரைப்பையும், சிறுகுடலும், பெருங்குடலும், பான்கிரியாசும் உணவை ஜீரணம் செய்விக்கச் சேர்ந்து உழைக்கின்றன. இவைகளுக்கு மொத்தமாக ஜீரணிப்பிக்கும் அங்கங்கள் என்று பெயர். மூக்கும், தொண்டைக்குழியும், சுவாசக்குழாயும், நுரையீரல்களும் உடம்புக்குச் சுத்தமான காற்றைத்தரவும் கரியமலவாயுவைப் போக்கவும் (ஆறும் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) சேர்ந்து உழைக்கின்றன. இதனாலேதான் இவைகளுக்குச் சுவாசாங்கங்கள் என்று பெயர். இரத்தாசயமும், பெரிதும் சிறிதுமான இரத்த நாடிகளும், இரத்தத்தை உடம்பு முழுவதும் பரவச்செய்யச் சேர்ந்துழைக்கின்றன. ஆகவே, இவைகளுக்குப் பரவச்செய்யும் அங்கங்கள் என்றுபெயர். குண்டிக்காய்களும், தோலும், நுரையீரல்களும், ஈரலும், பெருங்குடலும் உடம்பிலுள்ள அழிபொருளை வெளித்தள்ளச் சேர்ந்துழைக்கின்றன. இதனிமித்தம் இவைகளுக்கு வெளித்தள்ளும் அங்கங்கள் என்று பெயர். மூளையும், முதுகெலும்புக் கயிறும், பெரு நரம்புகளும், சிறு நரம்புகளும் பிற அங்கங்களை ஆளவும் அடக்கவும் ஒத்துழைக்கின்றன. இவைகளுக்கு நரம்புத்தொகுதியென்று பெயர். இவைகளையெல்லாம் தவிர, சட்டக்கூடுபோல இருந்துகொண்டு உடம்புக்கு வடிவத்தைத் தருகிற எலும்புகளும்,

உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களையும் அசைப்பிக்கிற சதைகளும் இருக்கின்றன.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய ஆறு பொது விதிகள்



1. நெற்றி. 2. பொட்டு. 3. கன்னம். 4. தாடை. 5. கழுத்து. 6. மோவாய்க்கட்டை. 7. சுவாசக்குழாய். 9. அஸ்தம். 10. முன்கை. 11. புஜம். 12. முழங்கை. 14. கஷ்கம். 15. வலது மார்பு. 16. உரம். 17. தோள். 18. இடது மார்பு. 19. கை. 20. வயிறு. 21. சால். 22. ஸ்பிலீன். 23. அடி வயிறு. 24. கடிப்பிரதேசம். 25. இடுப்பு. 27. தொடை. 28. முழங்கால். 29. ஆடு சதை. 30. கணைக்கால். 31. பாதம். 32. கால்.

உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களும் தமக்கு வேண்டுவனவற்றைப் பெற்று, நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தால் பூரண ஆரோக்கியம் உண்டு. ஒரு ரயில் என்ஜினையும் அதின் பகுதிகளையும் வேலை செய்யும் நிலைமையில் வைக்க ஒருவன் எவ்வளவு கவனம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டுமோ, உடம்பையும் உடம்பின் பகுதிகளையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு அவ்வளவு கவனம் வேண்டியதா யிருக்கிறது.

நன்றாக ஓடவும், பாரமான பல வண்டிகளின் தொடரை இழுக்கவும், என்ஜினுக்கு நீரும் நிலக்கரியும் இடைவிடாமல் வேண்டும். அசையும் பகுதிகளுக்கு எண்ணெய் போட வேண்டும். தீயறையிலுள்ள சாம்பலையும்

கரியையும் எடுத்துப்போடவேண்டும். என்ஜினுடைய முக்கிய உறுப்புகள் கெடாதபடி புழுதியையும் அழுக்கையும் அடிக்கடி துடைக்கவேண்டும். இந்தக் காரியங்களெல்லாம் எவ்வளவு முக்கியமானவைகளென்று என்ஜினேட்டி அறியவேண்டும். அவன் தன் என்ஜினுடைய எல்லா உறுப்புகளின் உபயோகத்தையும் அறிந்திருக்கிறபடியால் எங்கேயாவது பிசகு உண்டாகும்போது அதைச் சரிப்படுத்த அவனுக்குத் தெரியும்.

என்ஜினை நடத்தவும், அதை வேலை செய்யும் நிலைமையில் வைக்கவும் என்ஜினேட்டிக்கு மேலே சொன்ன விஷயங்களெல்லாம் தெரியவேண்டுமானல், உடம்பின் உறுப்புகளைப்பற்றியும், ஒவ்வொரு உறுப்பும் நோயின்றி யிருப்பதற்குத் தேவையானவைகளைப்பற்றியும் ஒவ்வொருவரும் அறியவேண்டுமென்பது நிதர்சனம் அல்லவா?

என்ஜினை எப்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று என்ஜினேட்டிக்குத் தெரியாவிட்டால், அவன் அதைச் சீக்கிரத்தில் கெடுத்துவிடுவான். இதுபோலவே, உடம்பை நன்ருகப் பார்த்துக் கொள்ளத்தெரியாதவனும் தன் உடம்பைச் சீக்கிரத்தில் பலவீனத்துக்கும் நோய்க்கும் உள்ளாக்குகிருன். உடம்பைப் பாதுகாத்துச் சரியாகப் பேணிக்கொள்ளத் தெரியாததினுல், வருஷந்தோறும் பல்லாயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் சாகிருர்கள்.

உடம்பைப் பேணுவதற்கும் அது நோயில்லாமலிருப்பதற்கும் அவசியமான விஷயங்கள், கீழேகண்ட ஆறு பொதுவிதிகளில் தொகுத்துக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

1. உடம்புக்குத் தகுந்த உணவும் பானமும் வேண்டும்.

2. உடம்புக்குச் சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் ஏராளமாக வேண்டும்.

3. உடம்பு தன்னிடத்திலுள்ள அழிபொருள்களை எப்போதும் புறம்பே தள்ளிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

4. உடம்புக்கு உஷ்ணத்தாலும் குளிராலும் தீங்கு உண்டாகாதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. உடம்புக்குத் தகுந்த அப்பியாசமும் தகுந்த ஓய்வும் ஒவ்வொரு நாளும் வேண்டும்.

6. விஷ பதார்த்தங்களும் நோய்தரும் கிருமிகளும் உடம்பினுள்ளே பிரவேசியாதபடி எப்போதும் கண்ணுங் கருத்துமாய் இருக்கவேண்டும்.

இந்த ஆறு விதிகளின்படி நடந்தால், நோய்கள் வரமாட்டா; நீடிய ஆயுசும் உறுதியாகும். ஆனல், இவைகளில் ஏதேனுமொன்றை மீறினல் முன்னே பின்னே, நோய் வந்தே தீரும்.

மூன்றும் அத்தியாயம்

உணவுக்குழாயும் ஜீரணிப்பும்

முன்னுள்ள அத்தியாயத்தில் உடம்பை ஒரு என்ஜினுக்கு ஒப்பிட்டோம். இந்த அத்தியாயத்தில் அந்த உபமானத்தின் பொருத்தத்தை இன்னும் அதிகமாக எடுத்துக்காட்டுவோம்.

இரும்பும் செம்புமாகிய இவ்விரு பொருள்களாலேயே என்ஜின் பெரும்பாலும் உண்டாக்கப்படுகிறது. நிலக்கரியும் நீருமாகிய இரண்டு பொருள்களிலிருந்து அது தன் சக்தி முழுவதையும் பெறுகிறது. என்ஜினில் ஏதாவது ஒரு பாகம் தேய்ந்து போனால், அதைப் பழுது பார்க்க இரும்பு அல்லது செம்புதான் வேண்டும். ஆகவே, இரும்பையும் செம்பையும் என்ஜினுக்குப் பழுதுபார்க்கும் பொருள்கள் என்னலாம். அதற்கு ஓடும்படியான சக்தியை யுண்டாக்க, நீரும் நிலக்கரியும் சதா வேண்டும். ஆதலால், நீரையும் நிலக்கரியையும் என்ஜினுக்குச் சக்தியையும் உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கும் பொருள்கள் என்னலாம்.

நமது உடம்பு பலவகையான பொருள்களால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது. எலும்புகளிலே ஒரு வகையான பொருளும், தோலிலே வேறுவகையான பொருளும், நரம்புகளிலே இன்னொரு வகையான பொருளும் இருக்கிறது. ஒரு யந்திரத்திலே எப்போதும் அசைந்துகொண்டிருக்கும் பகுதிகள் தேய்வதுபோல, விழித்துக்கொண்டிருந்தாலுஞ்சரி தூங்கிக்கொண்டிருந்தாலுஞ்சரி, உடம்பின் சில பகுதிகள் எப்பொழுதும் தேய்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன. இந்தத் தேய்வையும் அழிவையும் செப்பனிட வேறு பொருள் வேண்டும். இந்தச் செப்பனிடும் பொருள் நாம் உண்ணும் உணவில் இருக்கிறது. என்ஜின் நீர் நிலக்கரியிலிருந்து தன் சக்தியைப் பெறுவதுபோலவே, நமது உடம்பும் நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து, இரத்தாசயம்அடிக்கவும், கைகால்கள் அசையவும், ஒவ்வொரு அங்கமும் தன்தன் தொழிலைச் செய்யவும் வேண்டிய சக்தியைப் பெறுகிறது. சீதோஷ்ண நிலைமை எப்படியிருந்தாலும் சரி, நமது உடம்பு எப்போதும் சூடாயிருக்கிறது. இப்படி உடம்

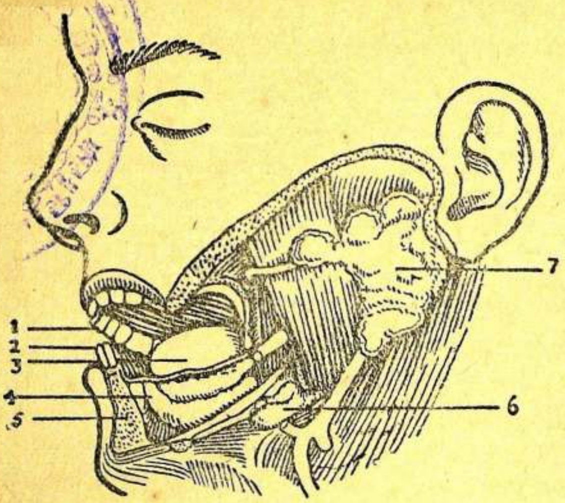
பைச் சூடாய் வைக்கிற உஷ்ணமும் நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து தான் வருகிறது. இதனால் நாம் உண்கிற உணவு இரண்டு விதமாகப் பயன் படுகிறதென்று அறிகிறோம். முதலாவது பயன் என்ஜினுடைய விறகைப்போல உடம்புக்கு உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்குதல். இரண்டாவது பயன் என்ஜினைச் செப்பனிட உதவுகிற இரும்பையும் செம்பையும்போல உடம்பைச் செப்பனிடவும் வளர்க்கவும் வேண்டியபொருளைக் கொடுக்குதல்.

உணவு ஜீரணமாகவேண்டும்

மேல்தோல் சிறிது சிதைந்துபோனால் காயம்பட்ட இடத்தில் கொஞ்சம் உணவை வைத்து அக்காயத்தைப் போக்கமுடியாது என்பது நமக்குத்தெரியும். புஜத்திலுள்ள சதையைச் சிறிது கத்தியால் குடைந்தெடுத்து ஒரு துவாரத்தைச்செய்து அத்துவாரத்துள்ளே உணவைப்போட்டால் அந்த உணவிலிருந்து புஜம் உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொஞ்சமேனும் பெறமுடியாது. உணவானது பழுதுபார்க்கும் பொருளாகவும், உஷ்ணமாகவும், சக்தியாகவும் மாறுமுன்னதாக அது உள்ளேசென்று ஜீரணமாக வேண்டும். நாம் உண்ணும் ஆகாரமானது சரீர உபயோகத்திற்கென்று உஷ்ணமும் சக்தியுமாகி, பலத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் வேண்டிய பொருள் ஆகும்பொருட்டு ஜீரணிக்கும் அங்கங்களில் அநேக மாறுதல்கள் அடையவேண்டும். இம்மாறுதல்களே ஜீரணமாதல் என்றழைக்கப்படுகிறது.

உணவுக் குழாய்

உணவை ஜீரணம் செய்விக்கிற உடம்பின் பகுதிக்கு உணவுக் குழாய் என்று பெயர். இந்தக் குழாய் வாயிலிருந்து பெருங் குடலின் அந்தமாகிய ஆசனம் வரைக்கும் எட்டுகிறது. இந்தக் குழாயின் மத்திய பாகம் சுருண்டு இருக்கிறது. பிராயம் வந்தவர்களிடத்தில் அது ஏறக்குறைய முப்பது அடி நீளம் ஆகிறது. உணவுக் குழாயின் வெவ்வேறு பாகங்களுக்கு வாய் என்றும், தொண்டைக் குழாய் என்றும், இரைப்பை யென்றும், சிறு குடல் என்றும், பெருங்குடல் என்றும் பெயர்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

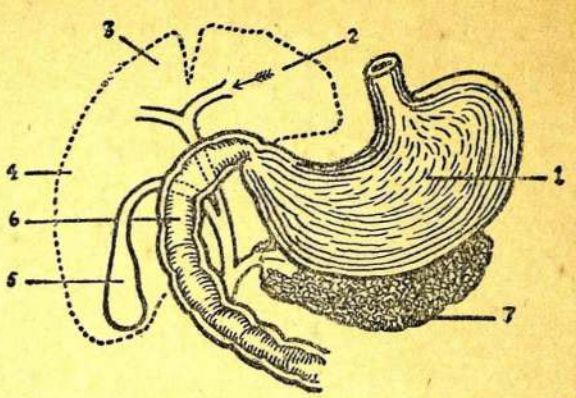


1. மேல்வாய் பற்கள். 2. கீழ்வாய் பற்கள். 3. நாக்கு. 5. கீழ்த்தாடை. 4, 6 & 7 உமிழ்நீர்க் கோளங்கள்.

உணவு முதலில் வாய் வழியாக உடம்பினுள்ளே பிரவேசிக்கிறது. வாயிலே அது பற்களாலே மிகச் சிறு துணிக்கைகளாக அரைக்கப்பட்டு மெல்லப்பட வேண்டும். இங்ஙனம் மெல்லப்படும்போது, அது உமிழ் நீரோடு கலக்கிறது. வாயிலேயுள்ள உமிழ் நீர்க் கோளங்கள் எனப்படுகிற மூன்று ஜதைக் கோளங்களிலிருந்து ஊறி வருகிற நீர் உமிழ் நீர் எனப்படும். இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கிற படத்திலே அந்தக் கோளங்களின் ஸ்தானங்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன. உமிழ்நீர் ஜீரண வேலைக்கு உதவுகிறது. ஆதலால் உணவை விரைவாக விழுங்கலாகாது. வாயைவிட்டு உணவு உள்ளே இறங்குமுன், கடித்து மெல்லுகிறதற்கும் உமிழ் நீரோடு கலப்பதற்கும் அது போதுமான நேரம் வாயில் தங்க வேண்டும். விழுங்கப்படுகிற உணவு தொண்டைக்குழாய் வழியாக இரைப்பைக்குள் செல்லுகிறது.

இரைப்பை

தொண்டைக்குழாயின் அடிப்பாகத்திலிருந்து பைபோல விரிகிற உறுப்பு இரைப்பை எனப்படுகிறது. மெனிகன் என்ற மனிதக்கூட்டைப் பார்த்தால் இரைப்பையின் வடிவமும் அது



1. இரைப்பை. 2. ஈரலிலிருந்துவரும் குழாய். 3, 4. ஈரல். 5. பித்தப்பை. 6. சிறுகுடல். 7. பாங்கிரியாஸ்.

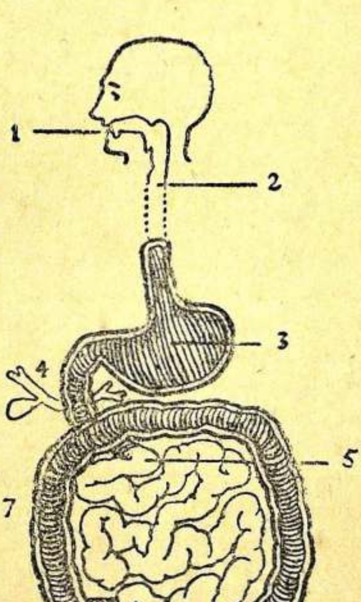
இருக்கும் இடமும் தெரியும். பிராயம் வந்தவனுடைய இரைப்பை பக்காப்படியால் முக்கால் அல்லது ஒருபடிதான் கொள்ளும். இரைப்பையின் உள்புறத்துத் தோல் வாயின் உள்புறத்தோலைப் போல் இருக்கிறது. இந்த உள்புறத்தோலிலிருந்து இரைப்பை நீர் எனப்படுகிற ஒரு திரவம் ஊறுகின்றது. இந்தத் திரவம் மிகவும் புளிப்பானது. உமிழ் நீரைப்போலவே இதுவும், உணவை ஜீரணஞ்செய்ய உதவுகிறது.

இரைப்பை நீர் ஊறும்போது நாம் அதைப் பார்க்கக்கூடுமானால், அது கிட்டத்தட்ட வேர்க்கிற உடம்பைப்போல இருக்கும். ஏனென்றால் தோலிலிருந்து வேர்வை வேர்க்கிறதுபோலவே இரைப்பையின் உள்புறத்தோலிலிருந்து இரைப்பை நீரும் சுரக்கிறது.

இரைப்பை தன் வேலையை நன்றாகச் செய்யவேண்டுமானால், அதைச் சேர்கிற உணவு நன்றாய் ஆக்கப்பட்டும் நன்றாக மெல்லப்பட்டும் இருக்கவேண்டும். அரைகுறையாக வெந்த உணவு அரைகுறையாகத்தான் ஜீரணமாகும். நன்றாய் வேகாத உணவை உண்டதும், இரைப்பையில் ஒருவிதமான எரிச்சலும் அடிக்கடி புளித்த ஏப்பமும் உண்டாகும்.

மதுபானம் செய்வதால் இரைப்பையின் உட்புறம் கெட்டுப் போகிறது. டீ குடித்தலும் புகையிலை உபயோகித்தலும்கூட இரைப்பைக்குத் தீங்கை விளைவிக்கின்றன. மிளகு, இஞ்சி, மசாலை, வெற்றிலை முதலானவைகள் இரைப்பையின் உள்புறத்தோலைக்

கெடுக்கின்றன. இவைகளைச் சிறிதுநேரம் வாயிலே அடக்கிக் கொண்டால், வாயிலே எரிச்சல் உண்டாகிறது. கொல்லனொருவன் தனது காய்த்துப்போன கைகளைக்கொண்டு மிகவும் உஷ்ணமான பொருள்களை ஒரு வருத்தமுமின்றி எடுப்பதுபோல, நமது வாயும் கார பதார்த்தங்களுக்குப் பழகியிருப்பதால், மிளகு இஞ்சி முதலானவைகள் எரிப்பது நமக்கு உணர்ச்சியில்லை. மேலும் இந்தக் கார பதார்த்தங்கள் வாயில் நெடுநேரம் நிற்பதில்லை. இவைகளை நாம் சீக்கிரம் விழுங்கிவிடுகிறோம். இவைகள் வாயைக் காட்டிலும் பலமடங்கு அதிகமாக இரைப்பையில் எரிச்சலை உண்டாக்குகின்றன. வாயைப்போல இரைப்பையானது இவைகளை அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அப்புறப்படுத்தமுடியாது. ஆகவே, உணவு இரைப்பையில் எவ்வளவு நேரம் தங்குகிறதோ அவ்வளவு நேரம் இவைகள் இரைப்பையை எரித்துக்கொண்டே யிருக்கின்றன. கார பதார்த்தங்களால் உடம்புக்குக் கொஞ்சமாவது பிரயோஜனமில்லை. இவைகள் உடம்புக்குத் தீங்குதான் விளைவிக்கின்றன. இந்தக் காரணத்தாலேயே நாம் ஒருபோதும் இவைகளை உண்ணலாகாது.



1. வாய். 2. உணவுக்குழாய். 3. இரைப்பை. 4. பித்தப்பையும், பித்தநீர் குழாயும். 5. சிறு குடல். 6. சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் இணைக்கும் கதவு. 7. பெருங்குடல். 8. ஆசனம்.

சிறு குடல்

இரைப்பையில் அரைமணி நேரமாவது அல்லது சில மணி நேரமாவது உணவு தங்கினபிறகு, அதின் அதிகமான பாகம் சிறுகுடலுக்குள்ளே செல்லுகிறது. உணவு இரைப்பையில் நிற்கும் காலம் அதின் வெந்த தன்மை

யையும் மெல்லப்பட்ட தன்மையையும் சார்ந்திருக்கும். சிறு குடல், வயிற்றுக்குடைவிலே சுருண்டு கிடக்கிற இருபது அடி நீளமுள்ள ஒரு குழாய். (அடுத்துள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்.)

ஈரலிலிருந்தும் பித்தப்பையிலிருந்தும் வருகிற ஒரு சிறு குழாய் சிறு குடலின் மேல்கோடியினுள்ளே சேருகிறது. ஈரலிலிருந்து உண்டாகிற பித்தநீர் இந்தக் குழாய் வழியாக வந்து சிறு குடலிலே விழுகிறது. உடம்புக்குப் பிரயோஜனமாக உணவைத் தயார்செய்ய இந்தப் பித்தநீர் உதவுகிறது. இன்னொரு சிறு குழாய் பான்கிரியாசிலிருந்து புறப்பட்டுவந்து சிறு குடலின்மேல் கோடியினுள்ளே நுழைகிறது. பான்கிரியாசிலே உண்டாகிற திரவம் இந்தக் குழாய் வழியாக ஓடிவந்து, சிறு குடலினுள்ளே விழுந்து, உணவை ஜீரணம் செய்விக்க மிகவும் பயன்படுகிறது.

பெருங்குடல்

சிறுகுடலினுள்ளேயுள்ள பொருள் அதன் அடியோரத்தையடைந்து பெருங்குடலுக்குள்ளே பிரவேசிப்பதற்கு முன்னேயே, உணவிலேயுள்ள முக்காலே மூன்றுவீசம்பங்கு சாரமும் உடம்பின் உபயோகத்துக்காக இரத்தத்துக்குள்ளே இழுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. பெருங்குடலுக்குள்ளே செல்லும்படி மிஞ்சுவது உணவிலேயுள்ள ஜீரணம் செய்யமுடியாத பாகந்தான். இந்தப்பொருள் பெருங்குடல வழியாகச் செல்லும்போது, மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. துர்நாற்றமுள்ள பொருள்களும் விஷபதார்த்தங்களும் உண்டாகின்றன. உடம்பிலிருந்து மலம் நாள்தோறும் சழிவது மிகவும் அவசியம். இல்லாவிட்டால் இந்த விஷபதார்த்தங்கள் இரத்தத்திலே புகுந்து, உடம்பு முழுவதும் பரவுகின்றன. இதனுல் வாய் நாற்றமும், தலைவலியும், வேறு பலநோய்களும் உண்டாகின்றன. மலக்கட்டு உள்ளவர்களின் சுவாசம் மலம்போலவே நாறுகின்றது. மலக்கட்டு உள்ளபோது, பெருங்குடலிலுள்ள மலத்தின் விஷ பதார்த்தங்கள் உடம்பு முழுவதும் வியாபிக்கின்றனவென்று நாம் இதனுல் அறியலாம். இந்தப் பொல்லாத விஷபதார்த்தங்கள் பெருந்தீங்கை விளைவிக்கின்றன என்று சொல்ல வேண்டிய அவசியமேயில்லை.

ஜீரணமான உணவை இழுத்துக்கொள்ளுதல்

முழுவதும் ஜீரணமான உணவு நீரைப்போல திரவத்தன்மையடைகிறது. இந்தத் திரவம் இரைப்பையின் சுவர்களிலும் சிறு குடலின் சுவர்களிலும் உள்ள இரத்த நாடிகளால் இழுத்துக்கொள்

ளப்படுகிறது. ரெட்டுத் துணிகளைப் பல மடிப்பாக மடித்து ஒரு பைசெய்து, அப்பைக்குள்ளே சர்க்கரைகரைந்த நீரை வார்த்தால், அந்நீர் மெதுவாகக் கசிவதை உணவுத்திரவம் இழுத்துக்கொள்ளப் படுகிறதற்கு ஒருவாறு ஒப்பாகக் கூறலாம்.

ஜீரணமான உணவு இரத்தத்தோடு கலந்ததும் அது உடம்பு முழுவதும் இரத்தத்தால் கொண்டுபோகப்படுகிறது. என்ஜினுக்கு உபயோகமாகிற நிலக்கரியைப்போலவே, இதுவும் உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் தருகிறது. காயப்பட்ட இடங்கள் வழியாக இரத்தம் செல்லும்போது, தன்னிடத்திலுள்ள உணவின் சாரத்திலிருந்து பழுது பார்க்கும் பொருளைக் காயப்பட்ட இடங்களுக்கு அனுப்புகிறது. நாம் உண்ணும் பொருள்களால் நமது உடம்பு உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறதென்று இதனால் தெரிகின்றது. ஆதலால், நமது உடம்பு சுத்தமாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கவேண்டுமானால், நாம் சுத்தமான நல்ல உணவையே உண்ணவேண்டும். நாம் உண்கிற கோதுமையும், அரிசியும், மற்ற உணவுப்பொருள்களும், சதையாகவும், எலும்பாகவும், நரம்பாகவும் மாறுகின்றனவென்பது ஆச்சரியமான விஷயம். ஆனால், இது உண்மையாகவே நடப்பதுதான். முற்றறிவும் சர்வசக்தியும் வாய்ந்தவரும், வானத்திலுள்ளவருமான கடவுளால் மனிதனுடைய உடம்பு ஆராய்ந்து அமைக்கப்பட்டதென்று காட்ட இதுவே தகுந்த சாக்ஷியாகும். ஏனென்றால், உடம்பை வளர்க்கவும் அதற்கு உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் தரவும், இவ்வளவு ஆச்சரியமும் செவ்வையுமானவழி அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டிருக்க முடியாது; மனிதனும் இதை ஆராய்ந்து செய்திருக்க முடியாது.

நாலாம் அத்தியாயம்

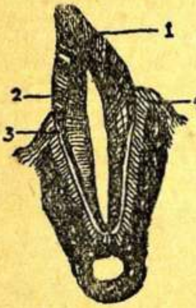
பற்களும் அவைகளைப் பாது காக்கும் முறையும்

குழந்தை பிறந்த ஆறுவது அல்லது ஏழாவது மாதத்தில் அதற்குப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஒரு வயதிலே அதற்கு ஆறு பற்களும், ஒன்றரை வயதிலே பன்னிரண்டு பற்களும், இரண்டு வயதிலே பதினாறு பற்களும் இருக்கவேண்டும். இரண்டரை வயதிலே நிலையில்லாத (குழந்தைப்) பற்களாகிய இருபதும் தோன்றியிருக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு ஆறு வயது ஆகும் போது நிலையான பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன. நிலையில்லாப் பற்களின் பின்னே, முதல் நாலு நிலையான பற்கள் தோன்றுகின்றன. பின்பு, நிலையில்லாப் பற்கள் ஆட்டங்கண்டு விழ, நிலையான முன்னம் பற்கள் வளர்ந்து அவற்றின் இடங்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றன. வரவர எல்லா நிலையில்லாப் பற்களும் கழன்று விழ, அவைகள் இருந்த இடத்தில் நிலையானவை தோன்றுகின்றன. சிறு குழந்தைகளின் பற்களை நன்றாகக் கவனித்துச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். அவைகளுக்குப் பதிலாக நிலையான பற்கள் தோன்றுமட்டும் அவைகள் நிற்கவேண்டும். இந்த நிலையில்லாப் பற்களுக்குச் சரியான கவனம் கொடுக்காததினாலேதான், அநேகருடைய பற்கள் விகாரமாயும் கோணல்மாணலாயும் இருக்கின்றன. இப்படிக் கவனியாது விட்டால், நிலையான பற்கள் தோன்றி தங்களிடத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளுமுன்னமேயே நிலையில்லாப் பற்கள் கெட்டு விழுகின்றன. பிறகு நிலையான பற்கள் தோன்றும்போது, அவைகள் கோணலாகவும், முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் நீட்டிக் கொண்டும் புறப்படுகின்றன. மொத்தம் முப்பத்திரண்டு நிலையான பற்கள் இருக்கின்றன. கடைவாய் பற்கள் நாலும் பதினேழு அல்லது பதினெட்டு வயதுக்கு முன்னே தோன்றுவதில்லை.

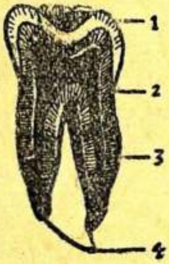
பற்களின் உபயோகம்

உணவைக் கடித்து மெல்லுவதுதான் பற்களுக்கு ஏற்பட்ட வேலை. அதாவது, அவைகள் உணவை நன்றாக அரைத்து, அதை

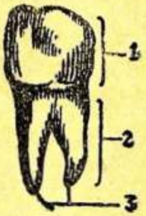
திலையை உபயோகித்து வந்தவர்களில் சிலருக்கு நல்ல பற்களிருப்பதனாலே வெற்றிலை தீங்கற்றதென்று சொல்லலாமா?



1. மேற்பூச்சு.
2. பற்பொருள்.
3. சிமெண்டு.
4. பல்வேரைச் சுற்றியிருக்கும் தோல்.



1. மேற்பூச்சு.
2. பற்கழுத்து.
3. பற்பொருள்.
4. நரம்புகள்.



1. தலை.
2. வேர்.
3. நரம்புகள்.

பற்களைக் கவனிக்கவேண்டிய முறை

பற்களை உபயோகிக்கும்போதெல்லாம் அவைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஆனால், குறைந்தபக்ஷம் காலையிலும் இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னும் அவைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

பற்களைச் சுத்தி செய்வதற்கு உப்பு மிகவும் நல்ல பொருள். பற்களைச் சுத்திசெய்ய காய்ச்சாத நீரை ஒருபோதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. காய்ச்சாத நீரிலுள்ள நுண்ணிய கிருமிகள் சீதபேதியையாவது விஷ பேதியையாவது உண்டாக்கலாம்.

ஒரு பல் அழியத் தொடங்கினதும், உடனே பல் வைத்தியனைக்கொண்டு அதைக் கட்டவேண்டும். எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் இது செய்யப்படுகிறதோ அவ்வளவுக்கு நன்மையுண்டு. ஏனென்றால், பெரிய பள்ளத்தை நிரப்புவதைக்காட்டிலும் சிறிய பள்ளத்தை நிரப்பச் செலவு கொஞ்சம். நோவும் கொஞ்சம். பல்லின் பள்ளம் சிறிதாயிருக்கும்போதே பல்லைக் கட்டாவிட்டால், பள்ளம் விழுந்த பல்மட்டுமல்லாமல் பக்கத்திலுள்ள இரண்டு பற்களும்கூட அழிந்துபோம்.

ஐந்தாம் அத்தியாயம்

உணவுகளும் அவைகளை உண்ணும் முறையும்

உடம்புக்கு சத்து சாரத்தைத் தர அவசியமாக இருக்கும் உணவுகளை பசைப்பொருள்கள் என்றும், தசை வளர்க்கும் பொருள்கள் என்றும், எண்ணெய்ப் பொருள்களென்றும் மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அரிசியும் முட்டையின் வெண் பகுதியும், பலவிதமான எண்ணெய்களும் இவைகளுக்கு முறையே உதாரணமாகும். இவைகளோடுகூட, உப்பைப்போல கொஞ் சம் லோக பதார்த்தங்களும் கொஞ்சம் சாக பதார்த்தங்களும் உடம்புக்குத் தேவை. சாக பதார்த்தங்கள் என்பன கீரை காய் கனிகளில் உள்ள பதார்த்தங்கள். மேலே கூறிய உணவுகளில் ஒவ் வொரு வகையும் உடம்புக்குத் திட்டமான அளவாக வேண்டியதா யிருக்கிறது. ஆதலால், அரிசி, அல்லது உருளைக்கிழங்குபோன்ற ஏதாவதொரு உணவுமாத்திரம் உடம்புக்கு சத்துசாரத்தைத் தருவ தில்லை. சோறு ஒன்றையே உண்டுவந்து அநேகர் தங்களுக்குக் கெடுதியை உண்டாக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள். சோற்றோடு அவரை கள், கோதுமை பருப்பு முட்டைகள், காய் கனிகள் ஆகிய இவற் றைச் சேர்த்துண்ணவேண்டும். இப்படி உண்ணாவிட்டால், ஆரோக்கியமாயிருக்கவேண்டியதற்குரிய சத்துசாரம் உடம்புக்குக் கிடைக்காது.

பழங்களும், தானியங்களும், பருப்பு வகைகளும் மனித னுக்கு ஆகாரமாக வேண்டுமென்று, சத்திய வேதம் மனிதனுடைய சிருஷ்டிப்பைப்பற்றிக் கூறும்போது சொல்லுகிறது. சர்வ ஞான முள்ள இறைவர் மனிதனைச் சிருஷ்டித்தார். இப்படி மனித னுடைய உடம்பைச் சிருஷ்டித்த அவருக்கு என்ன என்ன வகை யான உணவு உடம்புக்கு வேண்டுமென்பது நன்றாகத் தெரியும். பழங்களையும் தானியங்களையும் பருப்பு வகைகளையும் உண்பதி னாலேயே உடம்பு பெலனடைந்து ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்

என்பதற்கு அநேக ரூபகாரங்கள் இருக்கின்றன. இந்த உணவுகள் கிடைக்கும் பக்ஷத்தில், மாமிச உணவுகள் அவசியமில்லை.

பழங்கள் மிகச்சிறந்த உணவாகின்றன. இவைகள் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அன்றன்றுடம் மலமும் கழியும்படி செய்கின்றன. நல்ல பழங்களையும் நல்ல காய் கறிகளையும் விசேஷமாய்க் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

பழங்களைப்போலவே முட்டைகளும், பாலும் மிகச்சிறந்த உணவுகள். மிகச்சிறு குழந்தைகளுக்கு பாலே பூரண ஆகாரம். குடிப்பதற்கு முன்னே பாலை நன்றாகக் காய்ச்சவேண்டும். காய்ச்சின பாலை ஐந்து அல்லது ஆறு மணி நேரம் கழித்துக் குடிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் பாலில் நோய்க்கிருமிகள் மிகவும் விரைவாக விருத்தியடைகின்றன.

மாமிச உணவு

மாமிசம் சிறந்த உணவா என்று ஆராயும்போது, அது மனிதனுடைய அத்தியாவசியமான ஆகாரங்களில் ஒன்று என்று எண்ணுவது தப்பிதம். சீதோஷ்ணஸ்திதி மிதமாகவும் அல்லது சிறிது உஷ்ணமாகவும் இருக்கிற தேசங்களில், மாமிசத்தைக்காட்டிலும் மலிவானதும், சுத்தமானதும், அதிக சத்துசாரத்தைத் தருவதுமான வேறே ஆகாரங்கள் ஏராளமாய் கிடைக்கின்றன. தற்காலத்தில் இரைச்சிக்காகக் கொல்லப்படுகிற மிருகங்களில் மிகச்சில தான் நோயின்றியிருக்கின்றன. இப்படி நோய் பிடித்த மிருகங்களின் மாமிசத்தை உண்பவர்கள் மிருகங்களுக்கிருந்த நோயைத் தாமும் பெறலாம்.

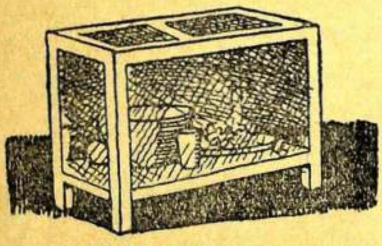
மற்றெல்லா உணவுகளைக்காட்டிலும் மாமிசமே சிறந்ததென்று அநேகர் தப்பிதமாய் எண்ணுகிறார்கள். மாமிசம் மிகச்சிறந்த உணவன்று என்பதை அமெரிக்கா தேசத்து சாஸ்திரஜ்ஞர்கள் நன்றாகப் பரிசீலனம் செய்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஏனெனில், ஒருசேர் எடையுள்ள நிலக்கடலையில் ஐந்துசேர் எடையுள்ள மாமிசத்திற்காட்டிலும் அதிக சாரம் இருக்கிறது. இதிலேயிருந்து மாமிசம் மிகவும் விலையுள்ள ஆகாரமென்பது தெரியவருகிறது. கிடைக்குமானால், பழங்களையும், தானியங்களையும் பருப்பு வகைகளையும் காய்கறிகளையும் உணவாக உபயோகித்தல் நல்லது. இப்படிச் செய்வதால் செலவு குறைவதோடுகூட மாமிசத்தைத் தாராளமாக உபயோகிப்பதால் அடிக்கடி உண்டாகிற பல கொடிய நோய்களும் இல்லாமற்போம்.

உணவுகளைப் பக்குவம் செய்யும் வகை

கனிந்த பழங்களையும், பருப்பு வகைகளையும் தவிர மற்றெல்லா உணவுகளையும் உண்பதற்கு முன்னே சமைக்கவேண்டும். இப்படிச் சமைப்பதால் மூன்று குணங்கள் ஏற்படுகின்றன. முதலாவது, சமையல் செய்யும்போது பெரும்பாலும் எல்லா உணவுகளிலும் காணப்படுகிற நோய்க்கிருமிகள் அழிந்துபோகின்றன. இரண்டாவது, சமைப்பதால் உணவுகள் எளிதில் ஜீரணமாகலாம். மூன்றாவது, சமைப்பதால் உணவு நாவுக்கு ருசியாகச் செய்யப்படுகிறது.

உணவைச் சமையல்செய்ய மூன்று சாதாரண வழிகள் உண்டு. அவையாவன வேகவைத்தலும், சுடுதலும், பொரித்தலுமே. இந்த மூன்று வழிகளில் பொரித்தல்தான் நல்லவழியல்ல. உணவு பொரிக்கப்படும்போது சீக்கிரத்தில் பக்குவம் செய்யப்படலாம். ஆனால், பொரித்து எடுக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்டு ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுத்துக்கொள்வதைக்காட்டிலும் சிறிதுநேரம் அதிகமாகச் செலவழித்து வேகவைத்தல் உத்தமமாகும். பொரிப்பதற்கு உபயோகிக்கிற எண்ணெய் உணவு முழுவதும் புகுந்துகொண்டு உணவின் தாதுக்களுக்கு எண்ணெய் பூசினதுபோலாகிறது. இப்படி எண்ணெய் பூசப்பட்ட உணவு இரைப்பையைச் சேரும்போது அது ஜீரணமாவதில்லை. ஏனென்றால், இரைப்பை நீருக்கு எண்ணெயை ஜீரணம் செய்விக்கும் சக்தி கிடையாது. ஆதலால் பொரித்த உணவு ஜீரணமாகாமல் இரைப்பையிலே ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் கிடந்து பிறகு புளிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இப்படி புளிக்கிறதால் இரைப்பையில வலிவும் எரிச்சலும் உண்டாகின்றன. வறுத்த உணவுகளையே எப்போதும் உண்பதால் குன்ம நோய் உண்டாகிறது. ஒரு குடும்பத்தார் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் உணவு சரியானபடி சமைக்கப்படவேண்டும். சமையலறையும் வீட்டிலுள்ள சிறந்த அறைகளிலொன்றாயிருக்க வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் ஏராளமாகச் சமையலறையில் நுழையும்படி அதிலே ஜன்னல்கள் இருக்கவேண்டும். சமையலறையில் தளவரிசையும், சுவர்களும், கூரையும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சுவர்களுக்கும் மேல்தளத்துக்கும் அடிக்கடி வெள்ளையடிக்கவேண்டும். அழுக்குத் தண்ணீரையும் வேகவைத்த நீரையும் கொட்டிவைக்க மூடிகளோடு கூடின தொட்டிகளாவது அல்லது வேறு பாத்திரங்களாவது இருக்கவேண்டும். சமையலறையின் கதவண்டையாவது கதவுக்கு முன்னாலாவது அழுக்கு நீரைக்

கொட்டக்கூடாது; தளவரிசையிலும் கொட்டக்கூடாது. இப்படிச்செய்தால், சமையலறை அசுத்தமாகி ஈக்களும் நோய்க்கிருமிகளும் தங்கி வளர நல்ல இடமாகும். ஈக்களும், பூச்சிகளும் உணவுகளின்மேல் ஊராதபடி, உணவுகளை வைப்பதற்கு வலைக்கம்பிகளாலாகிய ஒரு அலமாரி இருக்கவேண்டும்.


உணவுகளைப் பாதுகாக்க உதவுகிற வலைப்பெட்டி.

எலி, ஈ, எறும்பு, கரப்பு முதலிய பிராணிகள் மிகவும் அசுத்தமானவை. இவைகளின் பாதங்களிலும் உடம்பின்மேலும் சகலவிதமான அசுத்தப் பொருள்களும் விஷப்பொருள்களும் உண்டு. தங்களுடைய அசுத்தத்தையும் இவைகள் உணவுகளின்மீது போடுகின்றன. மலத்தை உண்டுகொண்டிருந்த ஈ பறந்து வந்து சமையலறையிலே புகுந்து அங்குள்ள உணவுகளின்மேல் உட்கார்தலை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இதற்காகத்தான் உணவுகளை எலி ஈ முதலியன வராத இடத்தில் வைக்கவேண்டும். சமையல் செய்பவர்கள் எப்பொழுதும் சுத்தமான உடையையே உடுக்கவேண்டும்.

அரிசியையும் காய் கறிகளையும் சுத்த ஜலத்திலே நன்றாகக் கழுவவேண்டும். குளங்களிலும், வாய்க்கால்களிலுமுள்ள அசுத்த நீரைக்கொண்டு அவைகளைக் கழுவக்கூடாது.

தட்டுகளைக் கழுவவும் துடைக்கவும் உபயோகப்படுத்துகிற துணிகளை நாள்தோறும் மாற்றவும் தோய்க்கவும் வேண்டும். பிறகு அவைகளைக் கொஞ்சநேரம் கொதிக்கிற ஜலத்திலே ஊறவைக்கவேண்டும். ஈக்கள் மோதாத இடத்திலே அவைகளை உலரவிடவேண்டும். சமையலான உணவைச் சாதாரணமாக அன்றைத் தினமே உண்டுவிடவேண்டும். ஏனென்றால், உஷ்ண காலங்களில் அநேகம் உணவுகள் வெகு சீக்கிரம் கெட்டுவிடுகின்றன. கெட்டுப்போன அல்லது ஊசின உணவுகளை உண்ணக்கூடாது. கிருமிகள் வளர்வதால் உணவு கெடுகிறது. இந்தக் கிருமிகள் விஷத்தை உண்டாக்குகின்றன. ஆதலால், இப்பேர்ப்பட்ட உணவுகளை உண்டால் சீதபேதி முதலிய குடலைப்பற்றிய நோய்கள் உண்டாவது திண்ணம். வாசனையும் சுவையும் கெடாமலிருக்கும்போதுகூட உணவு கெட்டுப்போயிருக்கலாமென்பதை ஒவ்வொருவரும் அறியவேண்டும்.

உண்ணும் முறை

உணவை உண்ணும் அறை சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். மேஜையும் உண்ணும் பாத்திரங்களும் இலைகளும் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். புருஷனும் மனைவியும் குழந்தைகளும் மேஜையைச் சுற்றி உட்கார்ந்துகொண்டு இனிய சம்பாஷணைகளைச் செய்து கொண்டே உண்ணவேண்டும். ஏனென்றால், மனதுக்குச் சமாதானமும் இன்பமும் இருந்தால் உணவு ருசியாயும் எளிதில் ஜீரணமாவதாகவும் இருக்கும். உணவை நிதானமாக உண்டு நன்றாக மெல்லவேண்டும்.

எலிகளும், ஈக்களும், கரப்பான்களும் ஆரோக்கியத்துக்கு கேட்டை விளைத்துக்கொண்டிருக்கின்றன.

ஒரு நாளிலே எத்தனை தரம் சாப்பிடவேண்டுமென்றும் எந்த மணி நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டுமென்றும் ஒரு திட்டம் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இரவில் உணவைக் குறைத்துண்ணவேண்டும். பொதுவாக ஏழு மணிக்கு முன்னேயே இரவில் உண்ணவேண்டும். இரவில் அகாலமாய் உண்டால் வயிற்றிலே உபத்திரவம் உண்டாகும். ஏனென்றால் உடம்பிலுள்ள பிற அங்கங்களுக்கு ஓய்வு வேண்டுவதுபோலவே வயிற்றுக்கும்ஓய்வுவேண்டும்.

இரவிலே அகாலத்தில் வயிறு நிறைய உண்டுவிட்டு உடனே படுத்துக்கொள்ளுகிற சாதாரண வழக்கத்தால அநேகருக்குக் குன்மநோயும் ஜீரணக்கருவிகளில் நோயும் உண்டாகின்றன.

திட்டம் பண்ணப்பட்ட நேரங்களுக்கு இடையில் உண்பதாலும் தீங்கு உண்டாகிறது. ஜீரணக் கருவிகளுக்கு எப்போதாவது இளைப்பாறுதல் வேண்டும். சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கிடையில்

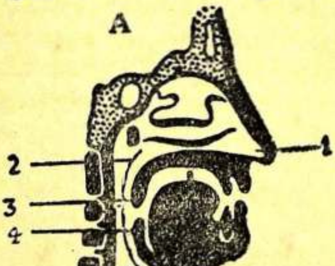
குழந்தைகளுக்கு மிட்டாய் முதலிய தின்பண்டங்களைக் கொடுப்ப தால் அவர்களுக்கு வயிற்று வலியும் சீதக்கடுப்பு முண்டாகிப் பிறகு இந்நோய்களின் காரணமாக வயிற்றிலே பூச்சிகளும் தோன்றுகின்றன. ஏழு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளெல் லாம் ஒரு நாளுக்கு மூன்று முறை உண்டுவந்தால் போதும். இந்த மூன்று வேளைகளுக்கும் இடையில் தின்பதற்கு அவர்களுக்கு ஒன் றையும் கொடுக்கக்கூடாது. ஏககாலத்தில் பலவித உணவுகளை உண்பதாலும் ஜீரணக் கருவிகள் கெடுகின்றன. நன்றாகமட்டும் பக்குவம் செய்தால் சில உணவுகள் இயற்கையிலே நல்லதாகவும் எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றன. ஆனால், சரி யானபடி பக்குவம் செய்யப்படாவிட்டாலும், வேறு உணவுக ளோடு சேர்க்கப்பட்டாலும், இதே உணவு ஜீரணமாகாமல் நமக் குத் தொந்தரவைத் தருகிறது.

ஆறும் அத்தியாயம்

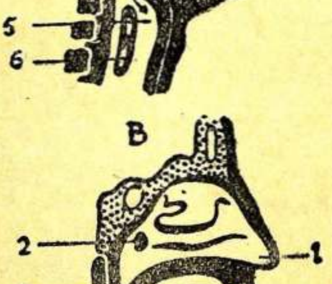
சுவாசமும் சுவாசேந்திரியங்களும்

ஒருவன் உணவில்லாமல் பல வாரங்கள் ஜீவிக்கலாம். இப்படியே குடிப்பதற்கு நீரில்லாமலும் பல நாட்கள் அவன் ஜீவிக்கலாம். ஆனால், சுவாசிப்பதற்கு காற்று இல்லாமற்போனால் சில நிமிஷங்கள்கூட அவனால் ஜீவிக்கமுடியாது. நீரில் விழுந்து இறக்கிறவர்களையும் சுருக்குப் போட்டுக்கொள்ளுகிறவர்களையும் இதற்கு உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். காற்று இல்லாத இடத்தில் நெருப்பு எரியாது. மெழுகு வர்த்தியை ஏற்றி, மேஜை மேலே நிறுத்திவைத்து, பிறகு வாயகன்ற ஒரு சீசாவைக்கொண்டு அதை மூடினால், மெழுகுவர்த்தி சீக்கிரத்தில் அணைந்து போகும். நெருப்பை எரியச்செய்ய காற்று அவசியமாயிருப்பதுபோலவே உயிரைக் காப்பாற்றவும் அது அவசியமாயிருக்கிறது.

A



B



காற்றிலே கலந்துள்ள பிராணவாயு நமக்குக்கிடைப்பதற்காக நாம் காற்றை நுரையீரல்களுக்குள்ளே உட்கொள்ளுகிறோம். பிராணவாயுவை நாம் கண்ணால் பார்க்க முடியாது. நாம் உட்கொண்ட காற்று நுரையீரல்களுக்குட் சென்றதும், பிராணவாயு இரத்தத்தோடு கலக்கப்

(A) மூச்சை உட்கொள்ளும்போது சுவாசக் குழாய்களின் நிலைமையைக் காட்டும் படம்.

1. மூக்குத் துவாரங்கள். 2. உட்செல்லும் மூச்சின் வழியைக்காட்டும் அடையாளம். 3. அண்ணாக்கு. 4. தொண்டையில் சுவாசத்தைச் செலுத்த உண்ணாக்கு மேலுக்குக் கிளம்பியிருத்தல். 5. நுரையீரல்களுக்குக் காற்றைச் செலுத்தும் சுவாசக் குழாய். 6. நெஞ்சு எலும்பு.

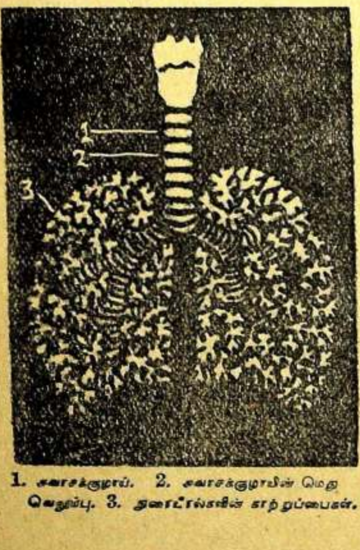
(B) ஆகாரத்தை புசிக்கும்போது குழாய்கள் அடையும் நிலைமையைக் காட்டும் படம்.

1. மூக்குத் துவாரங்கள். 2. தொண்டையையும் காதையும் இணைக்கும் குழாய். 3. அண்ணாக்கு உணவுக்கு வழி விடுதல். 4. உண்ணாக்கு சுவாசக்குழாயின் வாயிலை அடைத்தல். 5. உணவு செல்லும் வழியைக் காட்டும் அடையாளம். 6. சுவாச தொண்டை.

பட்டு, உடம்பின் சகல பாகங்களுக்கும் கொண்டுபோகப்படு கிறது. உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கும் உடம்பிலே உஷ்ணமும் சக்தியும் உண்டாவதற்கும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயுதான் மிக வும் அவசியமாயிருக்கிறது. நாம் உட்கொள்ளுகிற காற்றிலே பிராணவாயு ஏராளமாயிருக்கிறது. ஆனால் நாம் வெளிவிடும் மூச் சிலே பிராணவாயு மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்கிறது; ஆதலால் வெளிவந்த மூச்சை நாம் திரும்பவும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

நுரையீரல்களிலிருந்து புறப்பட்டு வெளிவந்த மூச்சிலே பிராணவாயு குறைந்திருப்பதுமட்டுமல்ல, இரத்தத்திலிருந்து வந் துள்ள விஷபதார்த்தங்களும் அதில் இருக்கின்றன. இந்த விஷ பதார்த்தங்களைக் கண்ணால் காணமுடியாது. ஆனால், சிறிதும் காற்றோட்டமில்லாத அறையில் பலபேர் கொஞ்சநேரம் அடை பட்டிருந்தால், வெளியிலிருந்து அறைக்குள்ளே புதிதாகப் புகுகிற வன் அறையிலுள்ள காற்றின் துர்வாசனையை ஒரு நொடியிலே அறிந்துகொள்வான். அறையிலுள்ள பெரும்பாலர்க்கும் தலைவலி யும் கிறுகிறுப்பும் இருக்கும். காற்றிலுள்ள துர்வாசனையும், தலை வலியும், கிறுகிறுப்பும் நுரையீரல்களிலிருந்து வெளிவந்த மூச்சி லுள்ள விஷ பதார்த்தங்களாலேயே உண்டாகின்றன.

அசுத்தமான காற்று வெளியேறவும் நல்ல காற்று உட்புகவும் ஜன்னல்களைத் திறக்காமலே ஜனங்கள் ஒரு அறையில் வசித்து வந் தால், திருப்பித்திருப்பி அசுத்தமான விஷக்காற்றை உட் கொண்டு அவர்கள் உடம்பு கெட்டுப்போகிறது. இப் பேர்ப்பட்ட ஜனங்களுக்கு ஜலதோஷம் சுலபமாக ஏற் படுகிறது. நுரையீரல்களைப் பற்றியநோய்களாகிய நிமோ னியாவும் க்ஷயரோகமும்கூட இவர்களுக்கு எளிதாகத் தொற்றுகின்றன.



1. சுவாசக்குழாய். 2. சுவாசக்குழாயின் மெது வெலும்பு. 3. நுரையீரல்களின் காற்றுப்பைகள்.

வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு அறைக்கும் ஒன்றுக்குக் கு றையாமல் ஜன்னல்கள் இரு க்கவேண்டும். ஒவ்வொரு அறைக்கும் சூரிய வெளிச்ச

மும் சுத்தமான காற்றும் போதுமானவளவு கிடைக்கும்படி ஜன்னல்கள் பல அடி உயரமாயும் அகலமாயும் இருக்கவேண்டும். வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ளே வராதபடி ஜன்னல்களுக்கு முன்பாக உடைகளையும் திரைகளையும் தொங்கவிடக்கூடாது.

சுவாசேந்திரியங்கள்

நாம் உட்கொள்ளும் காற்று மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாகச்சென்று, அடிவாயின் பின்புறத்தை யொட்டிப்போகிறது. அடிவாயின் கீழ்ப்பாகத்தில் அது குரல் வளைக்குள்ளே புகுகிறது. கழுத்தின் முன்பாகத்தைத் தடவிப்பார்த்தால் இந்தக் கெட்டியான குரல்வளைக் குழாய் தெரிகிறது. குரல்வளைக் குழாயின் கீழ்ப் பாகத்திலிருந்து இரண்டு கிளைக்குழாய்கள் பிரிகின்றன. இவ்விரண்டில் ஒன்று வலது நுரையீரலுக்கும் இன்னொன்று இடது நுரையீரலுக்கும் செல்லுகிறது. நுரையீரல்களிலே கணக்கில்லாத சிறிய காற்றுப்பைகள் இருக்கின்றன. (பக்கத்திலுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்.) இந்தப் பைகளை நிரப்புகிறதும் காலி செய்கிறதும் தான் சுவாசமிடுதல்.

சுவாசம்

நிமிஷம் ஒன்றுக்கு நாம் பதினாறு அல்லது பதினெட்டுமுறை சுவாசிக்கிறோம். ஒரு முறை சுவாசிப்பதற்குள் இரத்தாசயம் நாலு தடவை அடிக்கிறது. தேகாப்பியாசம் செய்யும்போதும் உடம்பிலே ஜுரம் இருக்கும்போதும் சாதாரண காலங்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக நாம் சுவாசிக்கிறோம்.

எல்லா பிராணிகளும் எல்லா செடிகொடிகளுமாகிய உயிருள்ளனவெல்லாம் சுவாசிக்கின்றன. செடி கொடிகள் தங்கள் இலைகளைக்கொண்டு சுவாசிக்கின்றன. தவளைகளும் சிலவகைப் புழுக்களும் தங்கள் தோலினால் சுவாசிக்கின்றன. நீரில் வாழும் மீன்கள் தங்கள் மூச்சுக்கருவி வழியாக நீர் செல்லும்போது நீரோடு கலந்துள்ள காற்றை சுவாசிக்கின்றன. ஆதியாகமத்தின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் மனுஷனின் சிருஷ்டிப்பைப்பற்றிக் கூறும்போது, "தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனை பூமியின் மண்ணினாலே உருவாக்கி, ஜீவ சுவாசத்தை அவன் நாசியிலே ஊதினார், மனுஷன் ஜீவாத்மாவானான்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தேவன் எல்லாருக்கும் ஜீவனையும் சுவாசத்தையும் கொடுக்கிறார் என்றும், எல்லா மனிதருடைய சுவாசமும் அவர் கையிலிருக்கிறதென்றும் சத்திய

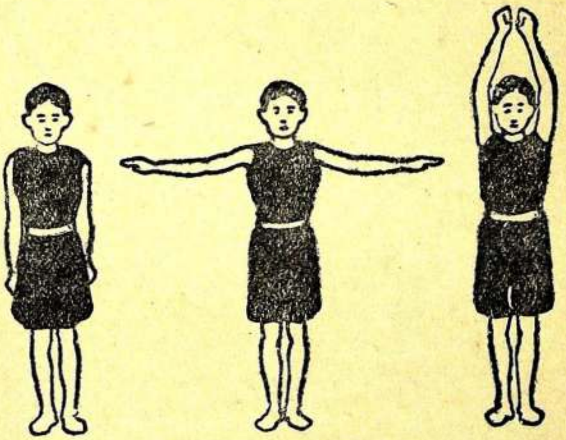
வேதம் கூறுகிறது. நாம் தூங்கும்போது நமது நுரையீரல்கள் நல்ல காற்றை உட்கொண்டு விஷக்காற்றை வெளித்தள்ளுவதி லிருந்தே பரலோகத்திலுள்ள சர்வ வல்லமையுள்ள கர்த்தாவின் ஆதீனத்தில் நமது சுவாசம் இருக்கிறதென்பதை நாம் நன்ருக அறி யலாம். தூங்கும்பொழுது நாம் முழுவதும் மெய்ம்மறந்திருக்கி ரேம். நமது சுவாசத்தை நாமே மேற்பார்க்க வேண்டியிருந் தால், தூங்க ஆரம்பித்ததும் நாம் இறக்கவேண்டியதாய் வரும். சுவாசமிடுதலும் இரத்தாசயம் அடித்தலும் நமது சிந்தையில்லா மலே நடக்கின்றன. இந்தத் தொழில்களை நரம்புகளின் ஒரு பகுதி ஆண்டுவருகிறது. ஆனால் அப்படிச் சொல்வது போதாது. ஏனென்ருல், மனுஷனைக்காட்டிலும் மிகச்சிறந்த சக்தியொன்று அவனுக்குப்புறம்பே இருந்துகொண்டு உடம்புக்கு உயிரைத்தரும் சுவாசத்தை ஆண்டுவருகிறது. இந்த சக்தி கடவுளுடைய சக்தி தான். இவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக நம்மைக் காத்துவருகிற தேவனை நாம் பயபக்தியோடு தொழுதுகொள்ளவேண்டுவது எவ்வளவு அவசியம்!

நிமிர்ந்து நிற்குதலும் நிமிர்ந்து உட்காருதலும்

காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொள்ளும்போதெல்லாம் நுரையீரல்கள் நன்ருக விரிவதற்கு ஏராளமாக இடமுண்டாகும்படி உட்காரும்போதும் நிற்கும்போதும் நிமிர்ந்திருத்தல் மிகவும் அவ சியம். இப்படிச் செய்வதால் உடம்புக்கு நல்ல காற்று அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து நிமிர்ந்து நிற்பதினால் உடம்பு அந்தஸ்தாகத் தோன்றுவதோடுகூட, உடம்பு உரம்பெற்று திட மாவதற்கு அவகாசம் ஏற்படுகிறது. முதுகைக் கூனவைத்துக் கொண்டு நிற்பதாலும் உட்காருவதாலும் உடம்பு கண்ணுக்கு விகாரமாய்த் தோன்றுவதுமல்லாமல், நுரையீரல்கள் நன்ருக விரி வதற்கு வசதி ஏற்படாமல் போகிறது. போதுமானவளவு காற்று உடம்புக்குக் கிடையாமற்போவதால், உடம்பு பலவீனப்பட்டு ஜல தோஷமும் க்ஷயரோகமும் எளிதிலே காண இடங்கொடுக்கிறது.

வீட்டுக்குள்ளேயே வேலை செய்து வருபவர்களும், உட் கார்ந்துகொண்டு வேலை செய்பவர்களும், ஒவ்வொரு நாளும் பல முறை எழுந்து நின்று பல ஆழ்ந்த மூச்சுகளை எடுத்துக்கொள்ளும் வழக்கத்தை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தான் இவர்களுடைய நுரையீரல்கள் முழுவதும் நல்ல காற்ருல் நிரம்பி விஷப்பொருளாகிய கரிமல வாயுவை முழுவதும் அப்புறப்

படுத்தும். (ஆழ்ந்த மூச்சு எவ்விதம் எடுக்கப்படவேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்ள கீழேயுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்.) நாம் வெளிவிடும் சுவாசத்தில் விஷத்தன்மையுள்ள வாயுவுக்குக் கரிமலவாயு என்று பெயர். தலைவலியையும் கிறுகிறுப்பையும் உண்டாக்குகிற ஒரு வாயு, எரியும் அடுப்புக்கரியிலிருந்து உண்டாவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இந்த வாயுவிலே கரிமலவாயு நிறைந்திருக்கிறது.



ஆழ்ந்த மூச்சுக்குரிய அப்பியாசங்கள்.

வாய் மூச்சு

காற்றை யுட்கொள்ள மூக்கும் உணவை உட்கொள்ள வாயுந்தான் சரியான வழிகள். மூக்கின் உள்ளிருக்கும கணக்கில்லாத சிறு ரோமங்கள் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றிலுள்ள தூசிகளையும் கிருமிகளையும் வடிகட்ட உதவுகின்றன. காற்று மூக்குவழியாகச் செல்லும்போது அது உஷ்ணத்தையும் ஈரத்தையும் பெறுகிறது. வாயால் மூச்சை உட்கொள்ளும்போது காற்றுக்கு உஷ்ணமும் ஈரமும் கிடையாமற்போவதால், தொண்டை வறண்டுபோய் அதிலே கோழை உண்டாகிறது. இதினாலே இருமலும் ஜலதோஷமும் உண்டாகிறது. மூக்கு வழியாகச் சுவாசிக்காவிட்டால் மூக்குத் துவாரம் அடைபட்டு, 35-ம் அத்தியாயத்திலுள்ள படங்கள் ஒன்றில் காட்டப்பட்டிருக்குமிடத்தில் உள் மூக்கிலே புற்றுகள் வளர்கின்றன. உள் நாக்கும் வீங்கி நோயடைகிறது. வாயால் சுவாசித்தல தீங்குடையதென்றும் அதை நாம் தவிர்க்கவேண்டுமென்றும்

இதினால் நன்றாய் அறிகிறோம். வாயால் மூச்சுவிடுகிற குழந்தையை வைத்தியனிடம் அழைத்துக்கொண்டுபோய் அதின் மூக்கையும் தொண்டையையும் பரீட்சை செய்வித்து, உள்மூக்குப் புற்றுகள் இருந்தால் அவைகளை எடுத்துப்போடச் சொல்லவேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால் இப்பேர்ப்பட்ட குழந்தை உரம்பெற்று ஆரோக்கியமாக இருக்காது. உடம்பு சிறுத்துப்போய் குழந்தை பள்ளிக்கூடத்துப் பாடங்களைப் படியாதபடி மந்த புத்தியுள்ளதாகிறது. (வாய்ச் சுவாசத்தின் காரணமும், அதைத் தடுக்கும் வழியும், அதின் பரிகாரமும் 35-ம் அதிகாரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன).

மதுபானத்தாலும் புகையிலையினாலும் சுவாசேந்திரியங்கள் கேடுதல்

சுவாசேந்திரியங்களுக்குப் பெருந் தீங்கை விளைவிக்கும் இரண்டு கெட்ட வழக்கங்கள் ஒவ்வொரு தேசத்திலும் இருக்கின்றன. இவ்வழக்கங்கள் சுருட்டு பிடித்தலும் மதுபானம் செய்தலும்தான். சுவாசேந்திரியங்களின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் சுருட்டுப்புகை தீங்கு விளைவிக்கிறது. சுருட்டுப் புகையால் மூக்கு, தொண்டை, குரல்வளை, நுரையீரல் ஆகிய இவற்றின் உட்புறத் தோலிலே எரிச்சல் உண்டாகிறது. சுருட்டுப் புகையால் இருமல் உண்டாகிறது. நுரையீரல்களின் உட்புறத்தோல் சுருட்டுப் புகையால் மிகவும் கேடடைகிறபடியால், க்ஷயம் முதலிய நோய்கள் எளிதாகத் தொற்றுகின்றன.

புகையிலையைப்பற்றி மேலே கூறியதெல்லாம் எல்லாவிதமான மதுபானங்களுக்கும் பொருந்தும். ஒருவன் மதுபானம் செய்து சிறிதுநேரம் ஆனதும் அவன் மூச்சிலே மதுவின் நாற்றத்தை நாம் அறியலாம். மதுவைக்குடித்த பிறகு இரத்தத்தோடு கலந்த மது நுரையீரல்களுக்கு வந்ததும், நுரையீரல்கள் விஷமாகிய மதுவை கூடிய சீக்கிரத்தில் அப்புறப்படுத்தப் பார்க்கின்றன. இதுதான் மதுவுண்டவனின் மூச்சு நாறுவதற்குக் காரணம். மதுபானம் செய்பவர்களுக்கு நிமோனியாவும் க்ஷயமும் எளிதாகக் காணுகின்றன என்பது வைத்தியர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயம். மேலும் மதுபானம் செய்பவர்களுக்கு ஏதேனும் நோய்கண்டால், மதுவை யுண்ணாதவர்கள் நோயிலிருந்து குணமடைவதுபோல, அவர்கள் லகுவாய் குணமடையமாட்டார்கள். மதுபானம் நுரையீரல்களைக் கெடுக்கிறதென்பதற்கு இது தகுந்த சாக்ஷியாகும்.

புகையிலேயும் மதுபானமும் நுரையீரல்களைமட்டும் கெடுக்கிற விஷங்களென்று நாம் எண்ணலாகாது. உடம்பிலுள்ள சர்வ அங்கங்களையும் இவ்விரண்டு விஷங்களும் கெடுக்கின்றன.

சுவாசிப்பதைப்பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள்

1. இரவிலும் பகலிலும் நமது வீட்டுக்கு நல்ல காற்றோட்டம் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. பகற்காலங்களிலே நாம் நமது காலத்தைச் சாத்தியமான மட்டும் திறந்த வெளிகளிலே செலவழிக்க வேண்டும். இராக்காலங்களிலே நல்ல காற்று தாராளமாய் படுக்கறையிலே நுழையும்படி ஜன்னல்களையெல்லாம் திறந்துவைக்கவேண்டும். பகலிலிருப்பதுபோலவேதான் காற்று இரவிலும் இருக்கிறது. ஆதலால், இரவுக்காற்றை யஞ்சி காற்று நுழையாதபடி ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் அடைக்கவேண்டுவதில்லை. நோய்களைத் தரும் கொசுக்களுக்கே நாம் அஞ்சவேண்டும். படுக்கையைச்சுற்றிக் கொசு வலையைக் கட்டிக்கொள்வதால் கொசுக்கள் வராதபடி செய்துகொள்ளலாம்.

3. மூச்சை உட்கொள்ளும்போதெல்லாம் நுரையீரல்கள் முழுவதும் காற்றால் நிரம்பும்படி நாம் சுவாசிக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்ய நாம் உட்காரும்போதும் நிற்கும்போதும் நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும். நெஞ்சை முன்னுக்கும், புயங்களைப் பின்னுக்கும் தள்ளி, நாடியை கழுத்துக்குச் சமீபமாக உள்வாங்கி நிமிர்த்திக்கொள்.

4. புழுதி நிரம்பின காற்றை சுவாசிக்கக்கூடாது.

5. புகையிலேயை எந்த விதமாகவும் உபயோகிக்கக்கூடாது. உக்கா குடித்தலும் சுருட்டுப் பிடித்தலும் பொடி போடுதலுமாகிய பழக்கங்கள் தீங்கு விளைவிக்கின்றன.

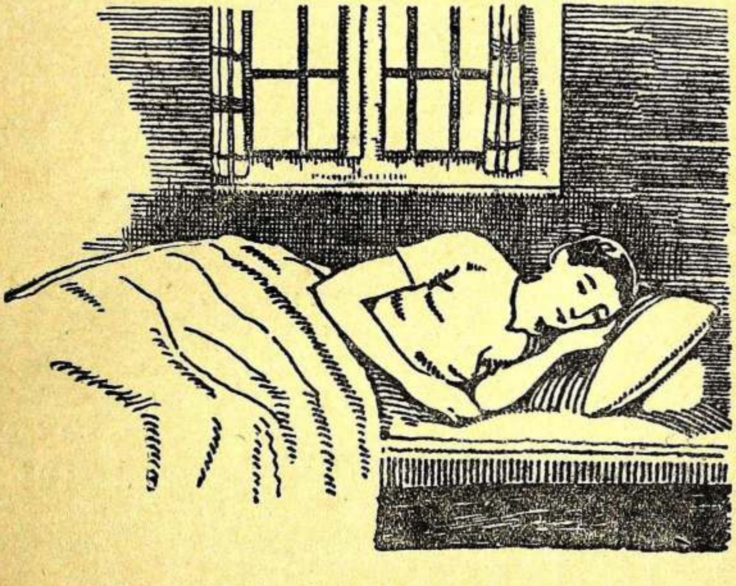
6. எந்த விதமான மதுபானமும் செய்யக்கூடாது.

7. எப்போதும் மூக்காலேயே சுவாசிக்கவேண்டும்.

8. அரையைச்சுற்றி இறுக்கமாகக் கச்சை கட்டிக்கொள்ளக் கூடாது.

9. ஒவ்வொரு நாளும் ஆழ்ந்த மூச்சை பலமுறை எடுக்கும் வழக்கத்தை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

10. துப்பட்டியைக்கொண்டு முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்கக்கூடாது. இப்படிச் செய்பவர்கள் நுரையீரல்களால் வெளித் தள்ளப்பட்ட விஷங்களைத் திரும்பவும் உடம்பினுள்ளே சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆகவே இந்த வழக்கம் மிகவும் கெட்டது.



நல்ல காற்றோட்டமுள்ள படுக்கை.

ஏழாம் அத்தியாயம்

இரத்தமும் அதைப் பரவச்செய்யும் அங்கங்களும்

ஒரு சிறு இரத்தத்துளியை பூதக் கண்ணாடியைக்கொண்டு பரீட்சித்துப்பார்த்தால், அதில் ஆயிரக்கணக்கான சிறிய வட்ட வடிவமுள்ள சிவந்த பொருள்கள் காணப்படும். இவைகளுக்குச் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் என்று பெயர். இதே இரத்தத்துளியில் பல சிறிய வெளுத்த பொருள்களும் காணப்படும். இவைகளுக்கு வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் என்று பெயர். ஓடுகிற ஆற்றிலே நீந்தித் திரிகிற பல சிறு மீன்களைப்போல இந்த இருவகையான இரத்த அணுக்களும் இரத்த ஓட்டத்தில் மிதந்து திரிகின்றன. ஜீரணமான உணவின் சாரத்தையும் இரத்தம் ஏந்திச் செல்லுகின்றது.

1, 2. சிவப்பு இரத்த அணு. 3. வெள்ளை இரத்த அணு. 4. இரத்த நாடியின் சுவர்.

இரத்தமானது நுரையீரல் மூலமாய் உடம்புக்குள்ளே புகுந்த பிராண வாயுவையும், இரைப்பையும் குடலும் ஆயத்தப்படுத்தின உணவின் சாரத்தையும் சுமந்து சென்று, உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் அவசியமானவைகளைத் தந்து நிரப்புகிறது. மறுபடியும் உடம்புக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் அழிபொருளையும் கரிமல வாயுவையும் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திலிருந்தும் சேர்த்துத் திரட்டி, அவைகளை நுரையீரல்களுக்கும், குண்டிக்காய்களுக்கும், தோலுக்கும் திருப்பிக்கொண்டுவருகிறது. இந்த மூன்று இடங்களிலிருந்தும் அழி

பொருள்கள் மூச்சாகவும் மூத்திரமாகவும் வேர்வையாகவும் அப்புறப்படுத்தப்படுகின்றன.

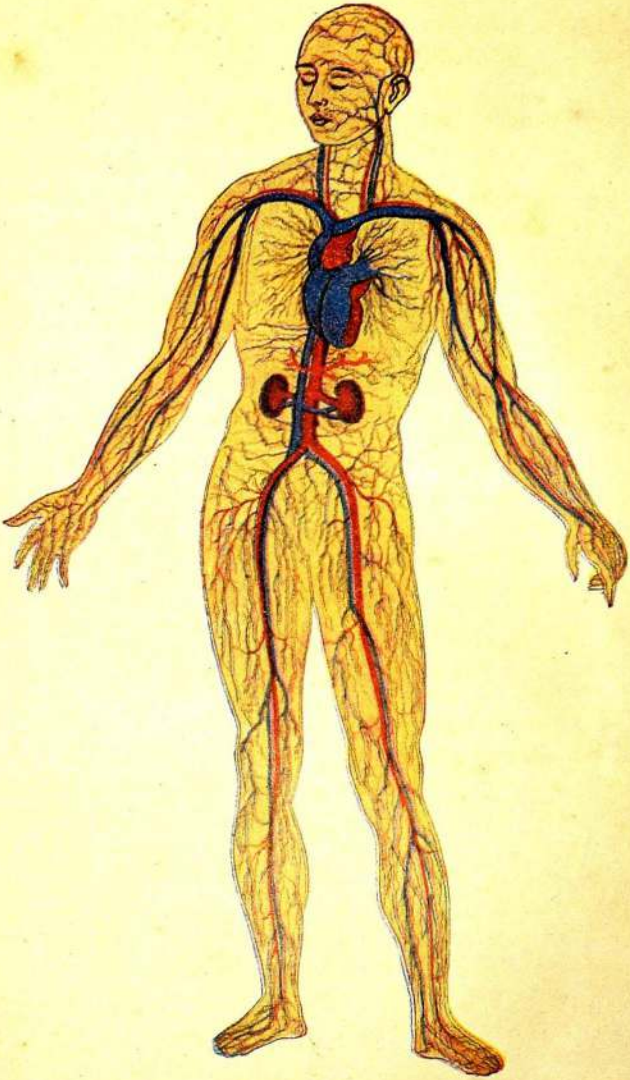
இரத்தாசயமும் இரத்த நாடிகளும்

இரத்த நாடிகளில் இரத்தம் சதா ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. முன்கையின் தோலும் அதின் கீழே தெரிகிற பச்சை இரத்த நாடிகளின் சுவர்களும் கண்ணாடியாக இருந்தால், பச்சை நாடிகளினுள்ளே செல்லும் இரத்தம் கையிலிருந்து தோளை நோக்கி வேகமாக ஓடுவதை நாம் பார்க்கலாம்.

இரத்தாசயம் சுருங்குவதால் இரத்தம் நாடிகளிலே ஓடுகிறது. முஷ்டி அளவுள்ள இரத்தாசயம் உள்ளே போலாக இருக்கிறது. வல்லமையுள்ள ஒரு பம்பு என்ற ஜல யந்திரத்தைப்போல அது இரத்தத்தை உடம்பு முழுவதும் பரவும்படி செய்கிறது.

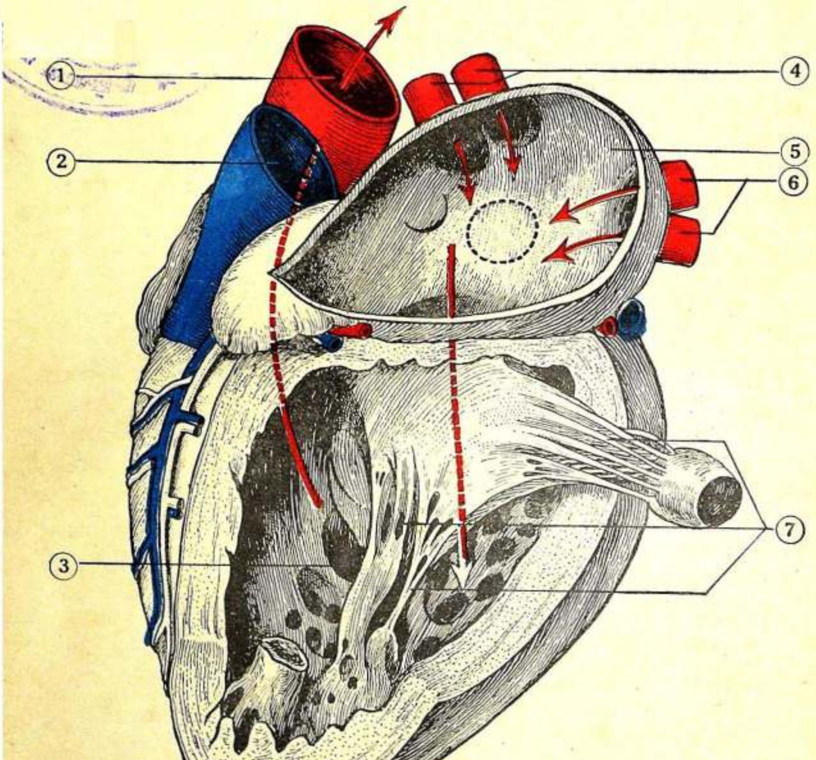
நன்றாக வளர்ந்தவனுடைய இரத்தாசயம் ஒரு நிமிஷத்துக்கு எழுபது தரம் அடிக்கிறது. தேக அப்பியாசமும் ஜுரமும் அதை இன்னும் வேகமாக அடிக்கச் செய்கின்றன. புருஷனுடைய இரத்தாசயத்தைப்பார்க்கிலும் ஸ்திரீயின் இரத்தாசயம் நிமிஷத்துக்கு எட்டு அல்லது பத்து அடிகள் கூட அடிக்கிறது. வளர்ந்தவர்களிடத்தில் காட்டிலும் குழந்தைகளிடத்தில் இரத்தாசயம் வேகமாய் அடிக்கிறது. உதாரணமாக, ஐந்து வயதுள்ள ஒரு குழந்தையின் இரத்தாசயம் தொண்ணூறு முதல் நூறு அடிகள் வரைக்கும் அடிக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிற இரத்தாசயத்தின் படத்தைக் கவனித்துப் பார்த்தால், இரத்தாசயத்தின் மேல்பாகத்தில் இடது கை மூலையை யொட்டி ஒரு தடித்த இரத்த நாடி கிளம்புவதைப் பார்க்கலாம். இதற்கு ஏயோட்டா என்று பெயர். இது மேல்நோக்கிக் கிளம்பி தலைக்கும் கைகளுக்கும் இரத்தத்தைக்கொண்டு செல்லும் கிளை நாடிகளை அனுப்புகிறது. பிறகு வளைந்து இரத்தாசயத்துக்குப் பின்னாக இறங்கி, உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் பல கிளை நாடிகளைத் தருகிறது. இரத்தாசயம் சுருங்கும்போது அதிலுள்ள இரத்தம் ஏயோட்டாவிலே தள்ளப்பட்டு அதின் கணக்கில்லாத கிளை நாடிகள் வழியாக உடம்பு முழுவதும் பரவுகின்றது. இரத்தம் ஓடும்போது அது சிறு நாடிகளிலும், சின்னஞ் சிறு நாடிகளிலும், பூநாடிகளிலும் ஓடி கடைசியாக மிக நுண்ணிய நாடிகளில் பிரவேசிக்கிறது. மூவாயிரம் நுண்ணிய நாடிகளை



இரத்தோட்டக் கருவிகள்.

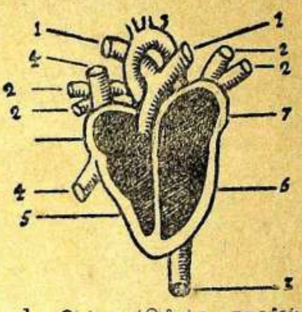
சுத்த இரத்த நாடிகள் சிவப்பாயும், அசுத்த இரத்த நாடிகள் நீலமாயும் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.



இரத்தாசயமும் அதைச்சேர்ந்த பெரிய இரத்த நாடிகளும்.

1. ஒனட்டா அல்லது மூல நாடி.
2. நுரையீரல்களுக்குச் செல்லும் இரத்த நாடி.
3. இரத்தாசயத்தின் இடது அறை
4. நுரையீரல்களுக்குச் செல்லும் வலது நாடிகள்.
5. இடது இரத்தாசயப்பை.
6. நுரையீரல்களுக்குச் செல்லும் இடது நாடிகள்.
7. அடைக்கும் ஜவ்வுகளை இழுத்துப்பிடிக்கும் வடக் கயிறுகள். இவை, இரத்தாசயத்தின் அறை சுருங்கும்போது அடைக்கும் ஜவ்வுகள் இரத்தாசயப்பைக்குள் தள்ளுண்டு போகாமல் அவைகளை இழுத்துப் பிடிக்கின்றன.

ஒன்றோடொன்று இடிக்கும்படி பரத்தி வைத்தால் அவைகளின் அகலம் ஒரு அங்குலந்தான் ஆகும். இந்த நுண்ணிய நாடிகளுக்கு மயிரிழை நாடிகள் என்று பெயர். மயிரிழை நாடிகள் கணக்கற்றும் மிக நெருங்கியும் இருப்பதால், எவ்வளவு நுட்பமான ஊசியைக் கொண்டு நாம் சதையைக் குத்தினாலும், அந்த ஊசி இரண்டொரு மயிரிழை நாடிகளின்மீதாவது படாமலிருக்காது.



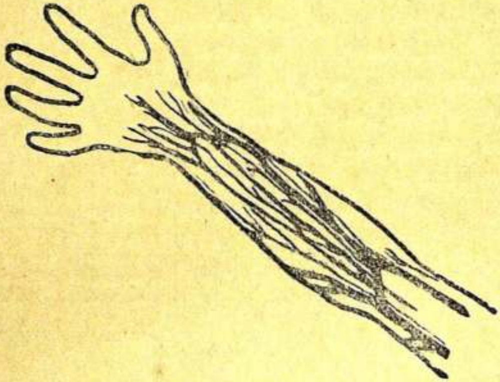
1. இரத்தாசயத்திலிருந்து நுரையீரல்களுக்குச் செல்லும் இரத்த நாடிகள். 2. நுரையீரல்களிலிருந்து இரத்தாசயத்திற்கு வரும் நாடிகள். 3. ஏயோட்டா அல்லது மூல நாடி. 4. பச்சை இரத்த நாடி. 5. வலது இரத்தாசயப்பை. 6. இடது இரத்தாசயப்பை. 7. இடது காதுபோன்ற பை.

மயிரிழை நாடிகள் வழியாகச் சென்ற பிறகு, இரத்தம் பச்சை நாடிகள் வழியாகத் திரும்பிவந்து, இரத்தாசயத்தை அடைகிறது. இரத்தாசயத்தைப் பிளந்து பார்ப்போமானால், அது இடபாதியாயும் வலபாதியாயும் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறதைக் காணலாம். ஏயோட்டா மூலமாய் வெளிச்சென்ற இரத்தம் இரத்தாசயத்தின் இடதுபுறத்திலிருந்து வந்தது. உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் திரும்பி வருகிற இரத்தம் இரத்தாசயத்தின் வலது பக்கத்துக்குத் திரும்புகிறது. இரத்தாசயத்தின் வலது பக்கத்து வழியாய்ச் சென்ற பிறகு, அது நுரையீரல்களுக்குள்ளே செலுத்தப்படுகிறது. நுரையீரல்கள் வழியாய்ச் செல்லும்போதுதான் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் கொண்டு வந்த அழி பொருளின் சில பாகத்தை இரத்தம் இழந்துவிடுகிறது. நுரையீரல்களுக்குள்ளே இழுக்கப்பட்ட காற்றிலிருந்து அது பிராண வாயுவையும் பெறுகிறது.

இரத்தத்திலேதான் உயிரிருக்கிறது

இரத்தத்திலும் இரத்தாசயத்திலும் கடவுளுடைய அற்புத சக்தியைப் பார்க்கிறோம். இரத்தாசயத்தைப் பார்ப்போம். சிசுவானது தாய் வயிற்றில் இருக்கும்போதே இரத்தாசயம் அடிக்க ஆரம்பித்து, எண்பது அல்லது தொண்ணூறு வருஷங்கள்கொண்ட ஆயுசு முழுவதும் நிமிஷமொன்றுக்கு எழுபது அடிகளுக்குக் குறையாமல் அடித்துக்கொண்டேயிருக்கிறது. இரத்தாசயத்தை அடிக்கச்செய்ய நமது யோசனை வேண்டுவதில்லை. அப்படி யோசித்துக்கொண்டிருந்தாலும் அது அடிப்பதை நாம் நிறுத்தவும் முடியாது. இரத்தாசயம் தானே தொடங்கி தானே ஓடுகிற ஓர்

யந்திரம். இம்மட்டும் மனிதன் செய்துள்ள எந்த யந்திரத்தைக் காட்டிலும் இந்த யந்திரம் பல்லாயிரமடங்கு அற்புதமானது. நாம் தூங்கும்போதும்கூட, ஜீவரசமாகிய இரத்தத்தை உடம்பு முழுவதும் பாய்ச்சுகிற வேலையை இரத்தாசயம் செய்துகொண்டே



கையிலுள்ள இரத்த நாடிகள்.

யிருக்கிறது. அதை அடித்துக்கொண்டிருக்கும்படி செய்வது நமது ஆதீனத்தில் இல்லை. மனிதனைப் படைத்தவரும், பரலோகத்திலுள்ளவருமாகிய தேவன் முதலிலே இரத்தாசயத்தை அடிக்கும்படித் தொடங்கிவிட்டு நாம் தூங்கும்போதும் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போதும் அது இடைவிடாமல் அடிக்கும்படி செய்கிறார்.

உடம்பிலே எங்கேயாவது காயம் பட்டால், காயமான இடத்தை சொஸ்தப்படுத்துவது இரத்தமே. நோய்தரும் கிருமிகள் உடம்பினுள்ளே பிரவேசித்துவிட்டால், நாம் முன்னே கூறியுள்ள வெள்ளை இரத்த அணுக்கள், அஞ்சாத வீரர்களின் படையைப்போல, கிருமிகளைப்பிடித்து அழித்துப் போடுகின்றன. நோய்க் கிருமிகள் மிகவும் அதிகமாயிருக்கும்போதும், அல்லது அவைகள் அதிக விஷத்தன்மை பெற்றிருக்கும்போதும், அல்லது புகையிலை மதுபானம் முதலிய விஷ பதார்த்தங்களை உபயோகித்து உடம்பு பலவீனப்பட்டிருக்கும்போதும், வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் கிருமிகளை அழிக்கத் திறமையற்றுப் போகின்றன.

பூதக்கண்ணாடியைக்கொண்டு பார்ப்போமானால், வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் நோய்க்கிருமிகளைப் பிடிப்பதை நாம் சில சமயங்களில் பார்க்கலாம். 2500 வெள்ளை இரத்த அணுக்களை அடுக்கி

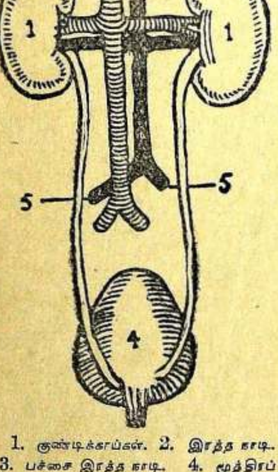
வைத்தால், ஒரு அங்குலந்தான் அவைகளின் நீளமாகும்படி அவைகள் அவ்வளவு நுட்பமாயிருந்தாலும், அவைகள் நகர்ந்து சென்று நோய்க் கிருமிகளைப் பிடித்து அழிப்பது காணப்படும். அவைகளின் செயலைப் பார்க்கும்போது அவைகளுக்கு அறிவு இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது. கடவுள் மனிதனைச் சிருஷ்டித்தது மல்லாமல் அவன் உயிரையும் நிலைநிறுத்துகிறார் என்று காட்ட இது இன்னொரு சாட்சியாகும். விஷத்தன்மையுள்ள நோய்க் கிருமிகளும், உயிரை அழிக்கும் வேறு பகைஞர்களும் உடம்பை அணுகாதபடி அவர் பந்தோபஸ்து செய்திருக்கிறார்.

இரத்தத்திலே ஜீவன் இருக்கிறபடியாலும், உடம்பைக் குணப்படுத்துவது இரத்தமாதலாலும், நமது இரத்தம் சுத்தமாயிருப்பது மிகவும் அவசியம். நாம் உண்ணும் உணவுதான் இரத்தமாய் மாறுகிறது. ஆகையால் உணவு நல்லதாயும் சுத்தமாயு மிருந்தால் இரத்தமும் சுத்தமாயிருக்கும். உணவு குறைவாயும் சத்து சாரமற்றதாயுமிருந்தால், இரத்த அணுக்கள் வாட்டமடைகின்றன. இதனால் முழு உடம்பும் கஷ்டப்படுகிறது. சுத்த ஜலத்தை ஏராளமாகக் குடித்து வந்தால் இரத்தத்திலுள்ள அழிபொருளும் விஷ பதார்த்தமும் இரத்தத்தைவிட்டு நீங்கும். இரத்தம் சுத்தமாயிருப்பதற்கு தேகாப்பியாசம் மிகவும் அவசியம். போதை தரும் மதுக்களையும் புகையிலையையும் உபயோகிப்பதால் சிவப்பு இரத்த அணுக்களும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களும் கேடடைகின்றன. அதினால் இரத்தம் உயிரை நிறுத்தும் சக்தியையும் உடம்பைக் குணப்படுத்தும் சக்தியையும் இழந்துவிடுகிறது.

எட்டாம் அத்தியாயம்

குண்டிக்காய்கள்

நீராவி என்ஜினை நடத்துகிறவர்கள் என்ஜினிலிருந்து சாம்பலையும் கரியையும் தள்ளிவிட்டு அதைச் சுத்தி செய்வதை நாம் பல முறை பார்த்திருக்கிறோம். என்ஜின் ஓடுவதற்காக நிலக்கரியை எரித்ததால் இந்தச் சாம்பலும் கரியும் உண்டாயின. இவைகளை அப்போதப்போது புறம்பே தள்ளிவிட்டால், என்ஜின் சீக்கிரத்தில் பழுதடைந்து ஓடாது. நமது உடம்பிலே நடக்கிற விஷயத்தை இந்த உபமானம் நன்றாக விளக்குகிறது. நீராவி என்ஜினுடைய தீயறையில் நிலக்கரியை வாரிக் கொட்டுவதுபோல நமது உடம்புக்குள்ளே உணவையும் நீரையும் நாம் நாள்தோறும் உட்கொள்ளுகிறோம். நிலக்கரி எரிந்தபிறகு மிஞ்சும் சாம்பல் வெளியே கொட்டப்படுவதுபோல, உணவு ஜீரணமான பின்பு மிஞ்சின அழிபொருள்கள் அப்புறப் படுத்தப்படவேண்டும். உடம்பாவது அல்லது உடம்பின் சில கூறுகளாவது எப்போதும் அசைந்துகொண்டிருக்கின்றன. அசைவுள்ள பொருளுக்கெல்லாம் தேய்வுபாடு உண்டு. இந்தத் தேய்வுபாட்டால் அழிபொருள்கள் உண்டாகின்றன. அழிபொருள்கள் உடம்பை விட்டு நீக்கப்படவேண்டும். இல்லாவிட்டால், அவைகள் விஷ பதார்த்தங்களாகி உடம்பைக்கெடுத்து நோயை விளைவிக்கின்றன. சில விஷ பதார்த்தங்களை உடம்பிலிருந்து நீக்க நுரையீரல்கள் எப்படி உதவுகின்றன என்பதை இயற்கனவே ஆறும் அத்தியாயத்தில் விளக்கியிருக்கிறோம். உடம்பிலிருந்து அழிபொருள்களை நீக்கும் வேலையைத்தான் குண்டிக்காய்களும் செய்கின்றன.



1. குண்டிக்காய்கள். 2. இரத்த நாடி. 3. பச்சை இரத்த நாடி. 4. மூத்திரப் பை. 5. மூத்திரக் குழாய்.

மூந்திரிக்கொட்டையின் வடிவத்தைக்கொண்ட இரண்டு அங்கங்களுக்குக் குண்டிக்காய்கள் என்று பெயர். அவைகள் வயிற்றறையின் பின் சுவரையொட்டி, முதுகெலும்புப் பத்தியின் ஒரு பக்கத்தில் ஒன்றும் மறுபக்கத்தில் ஒன்றுமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. (மெனிகளேப் பார்க்கவும்). குண்டிக்காய்களுக்குள்ளே இரத்தம் ஓடும்போது, அவைகள் இரத்தத்திலிருந்து விஷத்தன்மையுள்ள அழிபொருள்களை வடிகட்டுகின்றன. இந்த அழிபொருள்களும் குண்டிக்காய்கள் இரத்தத்திலிருந்து பிரிக்கும் நீரும் சேர்ந்து மூத்திரம் ஆகின்றன. ஒவ்வொரு குண்டிக்காயிலிருந்தும் ஒரு குழாய் புறப்பட்டு கீழேயுள்ள மூத்திரப்பைக்குள்ளே நுழைகிறது. மூத்திரம் பெய்யும்போது மூத்திரப்பை காலியாகிறது.

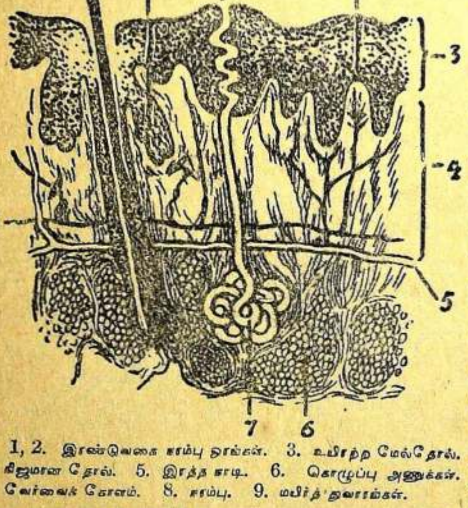
வயது வந்த ஒருவன் ஒரு நாளிலே பதினைந்து பலம் முதல் நாற்பது பலம் மட்டும் எடையுள்ள மூத்திரம் பெய்வான். ஒருவன் ஆரோக்கியமாயிருந்து குடிக்கவேண்டிய அளவு நீரைக் குடித்துவந்தால் அவன் மூத்திரம் மிகவும் வெளுத்த மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும். அநேகந்தடவைகளில் அது நீரைப்போலவே தெளிந்திருக்கும். ஒருவனுடைய மூத்திரம் சிவப்பு அல்லது பழுப்பு நிறமாயிருந்தால், அவன் மிகவும் கொஞ்சமாய் நீர் குடித்து வருகிறுனென்று அது காட்டுகிறது.

ஜுரத்தோடு கூடின நோய்களிருக்கும்போது குண்டிக்காய்களுக்கு வேலை அதிகம். ஆதலால் இப்பேர்ப்பட்ட நோயாளி சுத்த ஜலத்தை ஏராளமாய்ப் பானம்பண்ணவேண்டியது மிகவும் அவசியம். நோயாளி அடிக்கடி குடிக்கும்படி அவனுக்குக் கூடமான சமீபத்தில் நீரை வைத்திருத்தல் எப்போதும் நல்லது. நோயாளிகள் நீரை நிறைய உட்கொள்ளாவிட்டால், விஷத்தன்மையுள்ள அழிபொருள்கள் உடம்பைவிட்டு நீங்காமல் நோயை அதிகப்படுத்தும். மதுபானம், புகையிலை, மிளகு, இஞ்சி, மசாலை முதலானவை குண்டிக்காய்களுக்குப் பெருந்தீங்கை விளைவிக்கின்றன. இவைபோன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள்களை இரத்தத்திலிருந்து நீக்குவதும் குண்டிக்காய்களின் தொழில்தான். ஊர் ஜனங்களைப் பாதுகாப்பதற்காக ஒரு மூர்க்கனைப் பிடிக்கப்போகிற போலீஸ்காரன் அந்த மூர்க்கனால் காயம் அடைவதுபோல, உடம்பைப் பாதுகாப்பதற்காக விஷ பதார்த்தங்களைப் பிடித்து நீக்குகிற குண்டிக்காய்களும் அங்ஙனம் பிடிப்பதால் கேடடைகின்றன.

ஒன்பதாம் அத்தியாயம்

தோல்

தோல் உடம்புக்கு மேற்போர்வைபோல் இருந்துகொண்டு தன் கீழுள்ள பாகங்களைப் பாதுகாக்கிறது. தோலை உள் துணி கொடுத்துத் தைக்கப்பட்ட போர்வைக்கு ஒப்பிடலாம். ஏனென்றால் அதை மேல்தோல் உள்தோல் என்று இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். கொதிக்கிற நீர் உடம்பின்மேல் பட்டு கொப்பளம் உண்டாகும்போது, கொப்பளத்து நீர் இந்த இரண்டு பிரிவுகளுக் கிடையிலேதான் இருக்கிறது.



1, 2. இரண்டுவகை நரம்பு ஓரங்கள். 3. உயிரற்ற மேல்தோல். 4. நிஜமான தோல். 5. இரத்த நாடி. 6. கொழுப்பு அணுக்கள். 7. வேர்வைக் கோளம். 8. நரம்பு. 9. மயிர்த் துவாரங்கள்.

உள் தோலிலே லட்சக்கணக்கான வேர்வைக் கோளங்கள் காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு கோளத்திலிருந்தும் ஒரு சிறு குழாய் உடம்பின் மேற்புறத்துக்கு வருகிறது. கைகள் சூடாயிருந்தால், விரல் நுனியை அழுத்திப் பார்த்து, வேர்வைத் துவாரங்களின் வழியாக வேர்வைத் துளிகள் வருவதைப் பார்க்கலாம். வேர்வை முழுவதும் நீரன்று. நீரோடுகூட உப்பும் அழிபொருள்களும் கலந்திருக்கின்றன. இந்த அழிபொருள்கள் மூத்திரத்திலுள்ள பொருள்களை மிகவும் ஒத்திருக்கின்றன.

குண்டிக்காய்களும் தோலும் அழிபொருள்களை நீக்காவிட்டால், சீக்கிரத்தில் உடம்பின் விஷபதார்த்தங்களே உடம்புக்குத் தீங்காகும். தோல்மட்டுமே பெரும் பகுதியான விஷ பதார்த்தங்களை நீக்குகிறது. வேர்வை வெளிவராதபடி உடம்பு முழுவதும் ஏதாவது ஒரு சாயத்தையாவது மினுக்கெண்ணெயையாவது பூசினால், சில மணி நேரத்திற்குள் மரணம் சம்பவிக்கும். உடம்புமேல் வேர்வை நன்றாய்த் தெரியும்போதுதான் உடம்பு வேர்க்கிறதென்று அநேகர் எண்ணுகிறார்கள். இது தப்பிதம். வேர்வை சதா சர்வ காலமும் உடம்பிலுள்ள வேர்வைக் கோளங்களிலிருந்து வந்து கொண்டேயிருக்கிறது. ஆனால், அநேகமாய் வந்தவுடனே காய்ந்து போகும்படியாக அவ்வளவு மெதுவாய் வருவதால் அது கண்ணுக்குப் புலப்படுவதில்லை. உஷ்ணமும் தேகாப்பியாசமும் வேர்வையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. உடம்பு நன்றாக வேர்க்கும்படி ஒருவனுக்கு நாள்தோறும் போதுமான தேகாப்பியாசம் வேண்டும். ஏனென்றால், இதினால் தோல் செம்மைப்பட்டு ஆரோக்கியமாயிருப்பதோடுகூட இரத்தமும் அழுக்கில்லாமல் சுத்தமாய் வைக்கப்படுகிறது.

நன்றாக வேர்த்த உடம்பை வேர்வை காய்ந்ததும் நாம் பார்ப்போமானால், உடம்பின்மேல் இலேசான ஒரு உப்புப் பூச்சைக் கவனிக்கலாம். இந்த உப்பு வேர்வையோடு உடம்பிலிருந்து வந்தது. உப்போடுகூட வேறு அழிபொருள்களும் இருக்கின்றன. அடிக்கடி குளிக்காவிட்டால் இந்த அழிபொருள்கள் உடம்புக்கும் வஸ்திரத்துக்கும் துர்நாற்றத்தைக் கொடுக்கின்றன. உப்பையும், அழிபொருள்களையும், இடைவிடாமல் உடம்பின்மேல் படிந்து வருகிற தூசியையும் அடிக்கடி குளித்துப் போக்காவிட்டால், அவைகள் வேர்வைத் துவாரங்களை அடைத்து, அவைகளின் வேலைக்கு இடையூறு செய்கின்றன. இதனால் விஷபதார்த்தங்கள் இரத்தத்திலே அதிகரிக்க அதிகரிக்க நோய் உண்டாகிறது. உஷ்ண தேசங்களில் ஒவ்வொருவரும் நாள்தோறும் குளிக்கவேண்டும்.

உடம்பைச் சுத்திசெய்ய வெந்நீரையும் சோப்பையும் உபயோகித்தல் மிகவும் நல்லது. குளிர்ந்த நீரிலே குளித்து, ஒரு துண்டைக்கொண்டு ஈர உடம்பை நன்றாகத் தேய்ப்பது மிகவும் நல்லது. இப்படிச் செய்வதால், ஜலதோஷமும் மற்ற நோய்களும் எளிதில் அண்டாதபடி உடம்பு பெலனைப் பெறுகிறது. குளிர்ந்த நீரிலே முழுகத்தகுந்தநேரம் காலைநேரந்தான். உடம்பு சூடாக இருக்கும்போதாவது அல்லது களைத்திருக்கும்போதாவது குளிர்ந்த நீரில்

முழுகலாகாது. சாப்பிட்ட உடனேயும் வெந்நீரிலாவது குளிர்ந்த நீரிலாவது முழுகலாகாது.

ஆரோக்கியமாயிருப்பவர்கள் நோய்கள் வராதபடிக்கு அடிக்கடி குளித்தல் மிகவும் அவசியம். வியாதியாயிருக்கிறவர்களை தினந்தோறும் குளிப்பாட்டுதல் இதைக்காட்டிலும் அவசியம். ஏனென்றால், நோயற்றவன் உடம்பின்மேலுள்ள அழிபொருள்களைக்காட்டிலும் நோயுள்ளவன் உடம்பின்மேலுள்ள அழிபொருள்கள் அளவிலும் விஷத்தன்மையிலும் அதிகமாயிருக்கின்றன. நோயாளிகளை தினந்தோறும் குளிப்பாட்டி வந்தால் அநேக நோயாளிகள் வெகு சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமடையக்கூடும். நோயாளியைக் குளிப்பாட்டினால் அவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடித்தால் என்ன செய்கிறதென்று அஞ்சவேண்டாம். சரியானபடி குளிப்பாட்டினால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது. நோயாளியைக் குளிப்பாட்ட வெந்நீர் வேண்டும். முதலிலே வலது கையை வெந்நீரால் குளிப்பாட்டித் துடைத்து, ஒரு துணியைக்கொண்டு போர்த்தவேண்டும். பிறகு இடது கைக்கும் இப்படியே செய்யவேண்டும். மார்புக்கும் உடம்பின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் இப்படியே செய்யவேண்டும். இம்மாதிரி வியாதிக்காரனைக் குளிப்பாட்டினால், அவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்குமோ என்ற பயமே நமக்கு வேண்டாம்.

உடை

நாம் தரிக்கவேண்டிய உடை சீதோஷ்ண நிலைமையை அநுசரித்ததாயிருக்கிறது. உடம்பை ஒட்டியிருக்கிற உடையை அடிக்கடி மாற்றுதலும் தோய்த்தலும் மிகவும் அவசியம். உஷ்ண தேசங்களில் நாள்தோறும் முடியாவிட்டாலும் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளாவது உள்ளுடையை மாற்றவும் தோய்க்கவும் வேண்டும். வேர்வையிலிருந்தும் தோலிலுள்ள எண்ணெய்க் கோளங்களிலிருந்தும் வருகிற அழிபொருள்களால் உடை அழுக்கடையும்போது, இந்த அழுக்கு துர்நாற்றம் வீசுவதோடு நில்லாமல், உடம்பிலே தினவை யுண்டாக்கி பருக்களையும் சிறிய கொப்பளங்களையும் கிளம்பச் செய்கிறது. இந்த அழுக்கிலுள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் தோல் வழியாக திரும்பவும் உடம்புக்குள்ளே புகுந்து உடம்புக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

மயிரும் தோலிலுள்ள எண்ணெய்க் கோளங்களும்

ஒவ்வொரு மயிர்க்காலின் அருகிலும் எண்ணெயை உண்டாக்குகிற ஒரு சிறிய கோளம் இருக்கிறது. இந்த எண்ணெய் தோலின் மேற்புறத்தை யடைந்து, தோல் வறண்டுபோய் வெடிக்காதபடி செய்கிறது. இந்த எண்ணெய் மயிருக்கும் மினுக்குக் கொடுக்கிறது. தலை மயிர் அழகாய்த் தோன்றவும் நன்றாய் வளரவும் வேண்டுமானால் அதை நாள்தோறும் நன்றாக வாருவதே மிகச் சிறந்த வழி. மயிரிலுள்ள தூசியும் எண்ணெயும் போகும்படியாக சில வேளைகளில் அதை வெந்நீரையும் சோப்பையும் கொண்டு கழுவவேண்டும்.

வழுக்கை

தலை செதிள் அடைகிறதினால் வழுக்கையாகிறது. எண்ணெய்க் கோளங்களில் கிருமிகள் வளர்வதால் செதிள் உண்டாகிறது. மயிர் ப்ரஷினாலும் சீப்பினாலும் செதிள் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவுகிறது. ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் சொந்த ப்ரஷையும் சீப்பையும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறர் உபயோகித்து வருகிற ப்ரஷையும் சீப்பையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அநேகம் ஸ்திரீகளால் தலைக்கு உபயோகிக்கப்படுகிற தைலத்தை நிறையத் தடவிக்கொள்வதாலும் தலை வழுக்கை உண்டாகலாம். தினந்தோறும் நன்றாக ப்ரஷை உபயோகித்துவந்தால் தலை மயிருக்கு தைலம் வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

செதிள் இருக்கும்போதும் மயிர் உதிர ஆரம்பிக்கும்போதும் கீழே கண்ட பரிகாரத்தைச் செய்யலாம். கைநிறையக் கசிந்த உப்பை எடுத்துக்கொண்டு மயிர்க்கால்களிலே நன்றாய் தேய்க்க வேண்டும். தோல் நன்றாய்ச் சிவக்கும்படி அவ்வளவு வேகமாய்த் தேய்க்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதோடுகூட, இந்தப் புஸ்தகத்தின் கடைசியில் காட்டப்பட்டிருக்கும் ஆறுவது மருந்துப் புட்டியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற சிறிது தைலத்தையாவது 7-வது மருந்துப்புட்டியிலுள்ள கழுவு நீரையாவது செதிள் உள்ள இடத்தில் தேய்க்கவேண்டும். இந்தப் பரிகாரத்தை நாள் தோறும் செய்யவேண்டும்.

ஸ்பரிசம்

ஏதாவது ஒரு பொருளின்மேல் நாம் கையை வைக்கும்போது அது இன்னதென்று உணருகிறோம். ஏதாவது ஒரு

பொருள் உடம்பிலே எங்கேயாவது பட்டால் அதை உடனே நாம் அறிகிறோம். இதற்குக் காரணம் தோலில் கணக்கில்லாத நரம்புகள் இருப்பதுதான். ஏதாவதொரு பொருள் உடம்பின்மேலே படும்போது இந்த நரம்புகள் அழுத்தப்படுகின்றன. உடனே இந்தச் சமாசாரம் மூளைக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இந்த மாதிரியாக ஒரு பொருள் சுடுகிறதா குளிர்ந்திருக்கிறதா என்றும், பழபழப்பாயிருக்கிறதா கரடுமுரடாயிருக்கிறதா என்றும், லேசாயிருக்கிறதா கனமாயிருக்கிறதா என்றும் நாம் அறிகிறோம்.

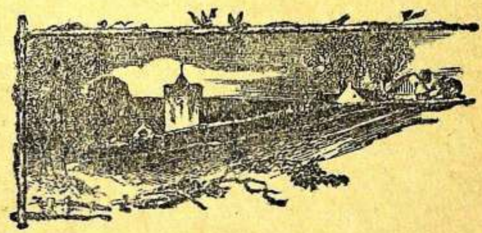
ஸ்பரிச அறிவை மிகவும் நன்றாய்ப் பழக்கலாம். காகிதத்தின் மேலேயுள்ள புடைத்த எழுத்துக்களைப் பிறவிக்குருடர்கள் விரலாலே தடவிப்பார்த்துப் படிக்க முடியும். உடம்பைப் பாதுகாத்தலுக்கும், கைவேலைகளிலும் சித்திரவேலைகளிலும் மனிதன் தேர்ச்சி பெறுவதற்கும் சிருஷ்டிகர்த்தா இந்த நரம்புகளைத் தோலிலே அமைத்திருக்கிறார். தோலிலே இந்த ஸ்பரிச உணர்ச்சி இல்லாமற் போனால், உடம்பைக் கிள்ளினாலும் அல்லது தீயாற் சுட்டாலும் நாம் நோவை அறியாமலே இருப்போம். இந்த ஸ்பரிச உணர்ச்சி இல்லாதிருந்தால், சதாகாலமும் நாம் கைகளால் செய்து வருகிற பல காரியங்களை நாம் கற்றுக்கொண்டிருக்க முடியாது.

தோல் அநேகவிதமான வேலைகளைச் செய்யவேண்டியதாயிருக்கிறபடியாலும், ஒருவனுடைய ஆரோக்கியமும் தோற்றமும் பெரும்பாலும் தோலின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி இருக்கிறபடியாலும் தோலை நல்ல நிலைமையில் வைக்கவேண்டும். அடிக்கடி குளித்து அதின் வெளிப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால்மட்டும் போதாது. தோல் வழியாக வெளியே தள்ளவேண்டிய புகையிலை முதலிய தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள்களை உபயோகியாமல், தோலின் உட்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

விரல் நகங்கள்

விரல் நுனிகளைப் பாதுகாக்கவும், மிகச்சிறு பொருள்களைப் பொறுக்கவும் பிடிக்கவும் நகங்கள் உபயோகப்படுகின்றன. நகங்களை ஒட்ட நறுக்கவேண்டும்; விரல் நுனிகளைத் தாண்டி நீட்டிக்கொண்டு வளரும்படி அவைகளை விடலாகாது. நகத்தை நீளமாக வளரவிடுதல் ஆரோக்கியத்துக்கு விரோதமாயிருக்கிறது. மேலும், அவைகள் பார்வைக்கும் விகாரமாயிருக்கின்றன. ஏனென்றால், நகத்தை வளர்த்துக்கொண்டிருப்பவனுடைய கை

யைப் பார்த்தால், அது பக்ஷிகளின் பாதங்களைப்போல் தோன்றும். நீண்ட நகங்களின் கீழே எல்லாவிதமான அழுக்கும் வந்தடைகின்றன. நகம் தோலைக் கிழித்தால், நகத்தழுக்கு தோலினுள்ளே புகுந்து கட்டிகளை உண்டாக்குகிறது. நகத்தின் கீழேயுள்ள அழுக்கில் விஷபேதிக் கிருமிகளும் இன்னும் பலவிதமான கிருமிகளும் வளரலாம். உண்ணும்போதாவது அல்லது வேறே எப்போதாவது விரல் வாயில் படும்போது, இந்தக் கிருமிகள் இரைப்பையை யடைந்து விஷபேதி அல்லது வேறு சில நோய்களை உண்டாக்கலாம். நகங்களை ஒட்ட நறுக்கியிருக்கிறபோதுங்கூட, அவைகளின் கீழ் சேரும் அழுக்கை அப்போதப்போது ஒரு கத்தியிலாவது ஒரு துரும்பினாலாவது சுத்தஞ் செய்யவேண்டும்.



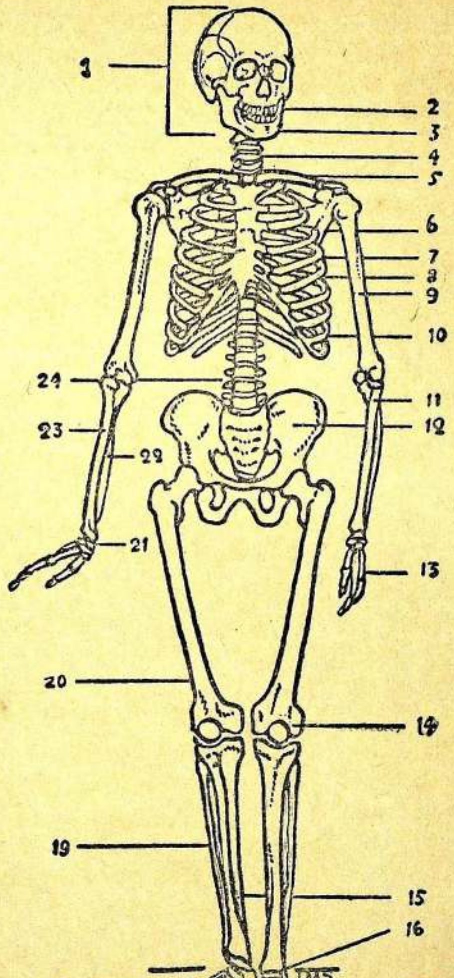
பத்தாம் அத்தியாயம்

எலும்புகளும் சதைகளும்

இங்கே காட்டியிருக்கிற படம் மனிதனுடைய எலும்புக்கூடு எலும்புக்கூட்டில் இருநூற்றாறு எலும்புகள் இருக்கின்றன. மனிதன் உயிரோடிருக்கும்போது இந்த இருநூற்றாறு எலும்புகளும் உயிரோடிருக்கின்றன; அவைகளினுள்ளே இரத்த நாடிகளும் நரம்புகளும் உண்டு. எலும்புக்கூடுதான் உடம்புக்கு அதின் வடிவத்தைத் தந்து மனிதனை நிமிர்ந்து நிற்கும்படி செய்கிறது. எலும்புக்கூடில்லாவிட்டால் மனிதன் நிமிர்ந்து நிற்கமுடியாது; நிமிர்ந்தபடியே நடக்கவும் முடியாது. புழுக்களைப்போல மனிதனும் ஊர்ந்து செல்லவேண்டியதாயிருக்கும். எலும்புக்கூட்டின் சில பாகங்களைக் கவனித்துப் பார்ப்போமானால், ஒவ்வொரு பகுதியும் அதனதன் வேலைக்கு எவ்வளவு நேர்த்தியாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதென்பதை நாம் அறியலாம். உதாரணமாக, மண்டை ஒரு பெரிய உருண்டையான பந்தைப்போலச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இது உட்குழிந்து இருப்பதால் மூளைக்குச் சரியான இடமாகிறது. ஏனென்றால் இவ்விடம் மூளைக்குக் கேடு வராதபடி நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

விலா எலும்புகள் இரத்தாசயத்தையும் நுரையீரல்களையும் பாதுகாக்க பெட்டியைப்போல் விரிகின்றன. கைகால்களிலுள்ள எலும்புகள் நீண்டு மெலிந்து இருக்கின்றன. இவைகளால் நாம் கைகால்களைத் தாராளமாகவும் வேகமாகவும் அசைக்க முடிகிறது.

தொடை யெலும்பு.

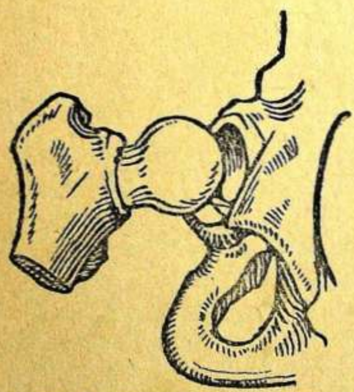


1. மண்டை யோடு. 2, 3. தாடை யெலும்புகள். 4. அசையும் எலும்பும் தாங்கும் எலும்பும். 5. காறை யெலும்பு. 6. தோட்பட்டை. 7, 8, 10. விலாவெலும்புகள். 9. புஜவெலும்பு. 11, 22, 23. முன்கை யெலும்புகள். 12. அரை யெலும்பு. 13. விரலெலும்புகள். 14. முழங்கால் சில்லு. 15. களகம். 16. கணைக்காலெலும்புகள். 17. பாத எலும்புகள். 18. கால்விரலெலும்புகள். 19. முன் காலெலும்பு. 20. துடையெலும்பு. 21. மணிக்கட்டு எலும்புகள். 24. முதுகெலும்புகள்.

சிறு குழந்தையின் எலும்புகள் மிகவும் மெதுவாயிருக்கின்றன. ஆதலால் அவைகள் கோணலாகாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை எப்பொழுதும் ஒரே பக்கமாகக் கிடத்திவந்தால், தலை கோணிப்போம். ஒரு பக்கத்து நெற்றி புடைத்துக்கொண்டு முன்னுக்கு வரும்; இன்னொரு பக்கத்து நெற்றி தட்டையாய்ப்போம். சிசுவை சில மணிநேரம் ஒரே பக்கமாகப் படுக்கவைத்து, பிறகு இன்னொரு பக்கமாக மாற்றிப் போடவேண்டும். அதிக இளமையிலேயே சிறு குழந்தையை நிற்கவைத்தால் கால்கள் வளைந்துபோம்.

சிறு குழந்தைகள் தீவிரமாக வளராதிருப்பதற்கும், அவர்கள் எலும்புகள் சிறுத்துப் பலமற்றிருப்பதற்கும் காரணம் தகுதியான உணவு அவர்களுக்குக் கிடைக்காததுதான். அவர்களுக்கு எலும்பை வளரச்செய்கிற உணவுகளைக் கொடுக்கவேண்டும். கோதுமை, பட்டாணி, அவரை ஆகிய இவைகளால் செய்யப்பட்ட உணவை உண்பித்து, குடிப்பதற்கு நிறைய ஆட்டுப்பாலையாவது பசும்பாலையாவது கொடுத்துவந்தால், எலும்புகள் பருத்து உறுதிப்படும்.

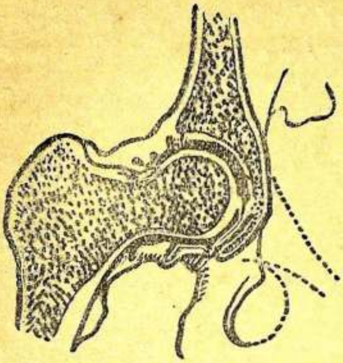
இரண்டு எலும்புகள் சேர்கிற இடத்தில் ஒரு மூட்டு ஏற்படுகிறது. விரல்களிலுள்ள மூட்டுகளுக்குக் கீல் மூட்டுகள் என்று பெயர். ஏனென்றால், கீலின்மேலசையும் கதவை மூடித் திறப்பது போலவே விரல்களையும் நாம் மூடித்திறக்கலாம். தோள் மூட்டு வேறு வகையானது. தோள்மூட்டு கையை நீட்டி மடக்க உதவுவதோடுகூட, கையை வட்டமாகச் சுழற்றவும் உதவுகிறது.



தொடை யெலும்பையும் அரை யெலும்பையும் இணைக்கும் அரையிலுள்ள பந்தன கட்டு.

இரண்டு எலும்புகள் சேர்வதால் மூட்டு உண்டாகிற இடத்தில் பலமான தசைநார்கள் அவைகளைச் சேர்த்துக் கட்டுகின்றன. மூட்டுகளை அதிவேகமாய்த் திருப்பும்போது இந்தத் தசைநார்களின் கட்டுகள் சில சமயங்களில் தளர்ந்து விடுகின்றன. இந்தத் தளர்ச்சியைத்தான் நாம் சுளுக்கு என்கிறோம்.

எலும்புகள் சில சமயங்களில் ஒடிந்துவிடுகின்றன. ஒடிந்த எலும்



அரையெலும்போடு தொடையெலும்பு பொருந்தியுள்ள விதம். எலும்பினுள்ளேயுள்ள கெட்டியும் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

பைச் சரியாகப் பேணி வந்தால், முறிந்த மரக்கிளை தானாகவே ஒன்று சேர்வதுபோல ஒடிந்த எலும்பும் தானாகவேஒன்றுகூடும். நரம்பு சுளுக்குகளுக்கும் முறிந்து போன எலும்புகளுக்குமுரிய சிகிட்சைகளைப்பற்றி 45-ம் அத்தியாயத்தில் வாசித்தறியலாம்.

தசைகள்

நமது உடம்பின்மீதுள்ள தோலையும் அதின் கீழுள்ள கொழுப்பையும் நாம் எடுத்துவிட்டால், நமது உடம்பு இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற படம் தோன்றுவதுபோலக் காணப்படும். உயிருள்ள தசை சிவப்பு நிறமானது. மாட்டிறைச்சியிலும் ஆட்டிறைச்சியிலுமுள்ள சிவந்த பகுதிகளெல்லாம் தசைதான். நமது உடம்பிலே ஐந்நூறுக்கதிகமான தசைகள் இருக்கின்றன. அவைகள் வெவ்வேறு வடிவமும் பருமனுமுள்ளவை. படத்திலிருக்கிற தசைகளைப் பார்த்தால் சில உருண்டும், சில நீண்டும், சில குறுகியும், சில சிறுத்தும், சில பருத்தும் இருப்பதை நாம் அறியலாம்.

இடது கைப்புஜத்தின்மேல் வலது கையை வைத்துக்கொண்டு முன் கையை மடக்கினால், கையை மடக்குகிற பெரிய தசையை

நாம் பார்க்கலாம். எதையாவது வாயிலே போட்டுக்கொண்டு ஒருவன் மெல்லும்போது கீழ்த்தாடையை மேலுக்கு இழுக்கிற தசைகளை நாம் பொட்டில் பார்க்கலாம். கைகால்களையும் உடம்பின் மற்ற பகுதிகளையும் அசையச்செய்வதுதான் தசைகளின் வேலை.

நாம் நடக்கும்போதுதான் நமது தசைகள் வேலை செய்கின்றனவென்று நாம் எண்ணக்கூடாது. நாம் நிற்கும்போதும் பல தசைகள் சுருங்குவதால்தான் நாம் நிமிர்ந்து நிற்க முடிகிறது. நிற்கும்போதும் உட்காரும்போதும் அநேகர் தங்கள் முதுகுத் தசைகளைத் தளரவிடுகிறார்கள். இதனால் முதுகு கூனிப்போய் தோள்கள் முன்னுக்குச் சரிகின்றன. இதனால் உடம்பு விகாரப்படுவதுமல்லாமல், மார்புக்கூட்டின் சுவர்கள் நுரையீரல்களை அழுத்துவதால் ஆழ்ந்த மூச்சு எடுப்பதற்கும் தடையுண்டாகிறது. நாற்காலியின்மீது உட்காரும்போதும் சாய்மேஜையின்மேல் புஸ்தகத்தை வைத்துப் படிக்கும்போதும் உடம்பு நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும். ஒரு மனிதன் தலைமேலுள்ள சாமானை உயர்த்தும்போது நிற்பதுபோல, நாடியை கழுத்துக்குச் சமீபமாய் உள்வாங்கி, நெஞ்சை முன்னே தள்ளி நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். வயிறு முன்னுக்குச் சரியாமல் உள்ளடங்கியிருக்கவேண்டும்.

தலையும் கழுத்து தசைகளும்.

மனிதனுக்கு ஞானம் இருப்பதால் அவன் மற்றெல்லா பிராணிகளைக்காட்டிலும் சிறந்தவனாயிருக்கிறான். ஞானத்தைக்கொண்டு அவன் இது சரி இது தப்பிதம்என்று பகுத்தறிகிறான். தேவ சிருஷ்டிகளில் மனிதன் ஒருவனுக்கே ஞானம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் அவன்மட்டுந்தான் தேவனைப் போற்றித்தொழச் சக்தியுள்ளவனாயிருக்கிறான். கடவுள் மனிதனைச் சிருஷ்டித்து அவனுக்கு ஞானத்தைக் கொடுத்தபோது, அவன் மனம் எப்போதும் நல்லதும் மேன்மையுள்ளதுமான எண்ணங்களை எண்ண வேண்டுமென்று அவர் விரும்

பினார். மனிதன் படித்து எல்லாவிதமான பிரயோஜனமுள்ள அறிவாலும் தன் மனதை நிரப்பவேண்டுமென்றும் அவர் எண்ணினார். ஆதலால் எல்லாரும் கடவுளுடைய நோக்கத்தின்படி நடக்க முயன்று மனதைச் சரியான வழியிலே பழக்கவேண்டும். முதலிலே மனதை அடக்கத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். கோபத்துக்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாது; ஏனென்றால் விஷம் உடம்பைக் கெடுப்பதுபோலவே கோபம் மனதைக் கெடுக்கிறது. "பட்டணத்தைப் பிடிக்கிறவனைப்பார்க்கிலும் தன் மனதை அடக்குகிறவன் உத்தமன்." நமது மனம் விருத்தியடைந்து மெய்யான கல்வியினாலும் ஞானத்தினாலும் நிரம்பவேண்டுமானால், நாம் சிருஷ்டிகர்த்தாவாகிய கடவுளை தியானிப்பதோடு, அவருக்கு உகந்த எண்ணங்களையும் எண்ணவேண்டும். இப்படிச்செய்ய சத்திய வேதத்திலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற அவருடைய எண்ணங்களை நாம் வாசித்தறியவேண்டும்.

பதினேராம் அத்தியாயம்

தேகப்பியாசம்

உடம்பு உரம்பெற்று ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானல், தேகப்பியாசம் மிகவும் அவசியம். உபயோகப்படுத்தாத யந்திரங்கள் துருப்பிடித்துச் சீக்கிரத்தில் பயனற்றுப்போகின்றன என்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம். நமது உடம்பின் தன்மையும் இப்படியேதான் இருக்கிறது. கால்களை உபயோகிக்காமல் பல வாரங்கள் நாம் உட்கார்ந்துகொண்டே அல்லது படுத்துக்கொண்டே இருப்போமாகில், நமது கால்கள் நிற்கவும் நடக்கவும் முடியாதபடி பலமற்றுப்போம். தேகப்பியாசம் இல்லாவிட்டால், தசைகள் சிறுத்து மெதுவாகின்றன; ஜீரண சக்தி குறைவுபடுகிறது; இரத்தமும், உடம்பினுள்ளே அகஸ்மாத்தாய் நுழைகிற நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியை இழந்துவிடுகிறது.

தேகப்பியாசம் செய்யும்போது இரத்தாசயம் வேகமாய் அடிக்கிறது; இதினல் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் அதிக இரத்தம் கிடைக்கிறது. தேகப்பியாசம் செய்யும்போது அதிகமாகச் சுவாசிக்கிறேம்; இதினல் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் ஏராளமாகப் பிராணவாயு கிடைக்கிறது. உடம்பின் தசைகளுக்கு அப்பியாசம் இல்லாவிட்டால், புத்தி மந்தமடைகிறது. ஞாபக சக்தி நன்ருயிருக்கவும், சுறுசுறுப்பாய்ப் படித்துப் பாடங்களை விரைவிற் கற்கவும் ஒருவன் விரும்புவானகில், அவன் நாள்தோறும் தன் தசைகளை அப்பியாசிக்கவேண்டும்.

கொல்லனுடைய புஜம் பருத்து உரம்பெற்றிருப்பதற்குக் காரணம் அவன் அதை எப்போதும் உபயோகிப்பதுதான். இதற்கு எதிரிடையாக, அநேகம் மாணக்கர்களும் கடைக்காரர்களும், தாங்கள் உட்கார்ந்த வண்ணமாயிருந்து தேகப்பியாசம் செய்யாததினலே, அவர்கள் கைகளும் கால்களும் உடம்பும் சிறுத்துப் பலமற்றுப் போகின்றன. படித்தவர்களுக்கு சரீர உழைப்பு கூடாதென்றும், கூலி வேலைக்காரர்கள்தான் கையால் பாடுபட்டு உழைக்கவேண்டுமென்றும் பலர் எண்ணுகிருர்கள். இது பெரிய

தப்பிதம். சரீர உழைப்பு மேன்மையும் கண்ணியமும் வாய்ந்தது. பையன்களுக்கும் புருஷர்களுக்கும் சரீர உழைப்பு அவசியமாயிருப்பதுபோலவே, அது சிறுமிகளுக்கும் ஸ்திரீகளுக்குங்கூட அவசியந்தான். ஏனென்றால், தன்னுடைய தசை பலமற்றுப் பஞ்சுபோன்றிருப்பதைக் கண்டு எவரும் வெட்கமடைய வேண்டியதாயிருக்கிறது.

மனிதனுடைய உடம்பைக் கடவுள் படைத்தபோதே, அது நோயின்றி பலமாயிருப்பதற்கு இன்னதுதான் வேண்டுமென்று அவர் அறிந்தார். ஆதலால் உடம்பைப் போஷிக்க உணவை ஏற்படுத்தினதுமல்லாமல், உணவைப்பெற மனிதன் பாடுபட்டு உழைக்கவேண்டுமென்றும் விதித்தார். ஏனென்றால், "உன் முகத்தின் வேர்வையால் நீ ஆகாரம் புசிப்பாய்" என்று கட்டளையிட்டிருக்கிறார். தன் தசைகளுக்கும் கைகால்களுக்கும் வேலை கொடுக்காமல் உணவைத் தினந்தோறும் உண்டு வருகிற ஒருவன், ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தின் முக்கியமான விதிகளில் ஒன்றை மீறி நடக்கிறான். இதின் தண்டனையாக அவனுக்கு நோயும் பலவீனமும் உண்டாகுமென்பது திண்ணம்.

பலவகையான தேகப்பியாசங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், தோட்டம் வைத்தல், தச்சுவேலை செய்தல் முதலிய சாதாரண வேலைகள் மிகச் சிறந்த தேகப்பயிற்சியாகின்றன. நடத்தலும் ஓடுதலும் நீந்துதலும்கூட நல்லவிதமான தேக அப்பியாசங்கள்.

பள்ளிக்கூடங்களில் குழந்தைகள் சாய்மேஜையண்டை அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகு, அவர்களுடைய சுவாசம் மந்தமடைகிறது. ஆதலால் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் கொஞ்சம் காற்றுதான் உட்கொள்ளப்படுகிறது. மேலும், இரத்தாசயமும் மெதுவாக அடிப்பதால் மனம் மந்தமாகி, குழந்தைகளால் நன்றாய்ப் படிக்க முடிகிறதில்லை. இதற்காகவே குழந்தைகள் மைதானத்திலே சென்று குதித்து விளையாடும்படி, உபாத்தியாயர்கள் அவர்களுக்கு கொஞ்சநேரம் உத்தரவு கொடுக்கவேண்டும். இதோடுகூட, காலையில் இரண்டொரு தடவையும் மாலையில் இரண்டொரு தடவையும் அவர்களுக்கு டிரில் அப்பியாசங்களும் சுவாச அப்பியாசங்களும் வேண்டும். இந்த அப்பியாசங்கள் இரத்தாசயத்தை வேகமாக அடிக்கச்செய்து, சுவாசத்தை அதிகப்படுத்தி, புத்தியை அதிக சுறுசுறுப்பாகச் செய்கின்றன.

பன்னிரண்டாம் அத்தியாயம்

நரம்புகள்

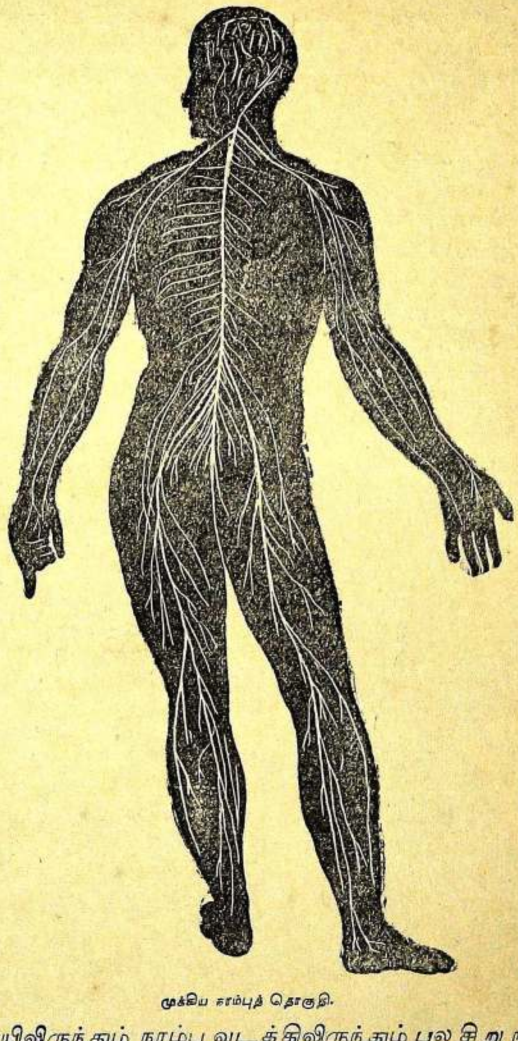
உடம்பிலே பல உறுப்புகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் ஒவ்வொரு வேலையிருக்கிறது. உதாரணமாக, இரைப்பை உணவை ஜீரணம் செய்விக்கிறது; குண்டிக்காய்கள் விஷத்தன்மையுள்ள அழிபொருள்களை அப்புறப்படுத்துகின்றன; தோல் உடம்பின் உஷ்ணத்தை ஒரே தன்மையாய் வைக்கிறது; இரத்தாசயம் இரத்தத்தைப் பரவச்செய்கிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பும் தனக்குத் தகுந்த அளவான வேலையைத் தனக்குரிய காலத்தில் செய்வதோடு கூட, எல்லா உறுப்புகளும் ஒருமித்து ஒத்துழைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால் உடம்பு நோயடைந்து சாகும்.

நரம்புகள் செய்துவருகிற வேலை ஒவ்வொரு உறுப்பும் தன் தன் வேலையைச் சரியான காலத்தில், சரியானவிதமாய், சரியான அளவாகச் செய்துவருகிறதா என்று பார்ப்பதுதான்.

மூளையும் முதுகு நரம்பு வடமும்

நரம்புகளின் இரண்டு முக்கிய பிரிவுகள் மூளையும் முதுகு நரம்பு வடமுமே. மூளை மண்டையாகிய எலும்புப் பெட்டியிலே பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

முதுகு நரம்பு வடத்தை கயிறுபோல நீண்டுவந்துள்ள மூளையின் பாகம் என்னலாம். இந்த வடம் சுண்டுவிரல் பருமன் இருக்கிறது. மூளையின் அடிப்பாகத்தோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிற இந்த வடம் மண்டையிலுள்ள ஒரு பெரிய துவாரத்தின் வழியாக வெளி வருகிறது. ஒரு விதமான ஆபத்தும் ஏற்படாதபடி இந்த வடம் மிகவும் அற்புதமாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒன்றின்மேலொன்று அடுக்கப்பட்டு முதுகெலும்புச் சங்கிலியாகிற இருபத்துநாலு எலும்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் மத்தியிலே ஒரு பெரிய துவாரம் இருக்கிறது. இந்த எலும்புகளை ஒன்றின்மேலொன்றாக அடுக்கியிருப்பதால், இந்தத் துவாரங்கள் ஒன்றுமேலொன்றாகவந்து ஒரு குழாய்போல் ஆகின்றன. இந்த எலும்புக் குழாய்க்குள் நரம்பு வடம் நன்றாய்ப் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறது. நரம்பு வடம் முதுகின் அடிப்பாகமட்டும் நீண்டிருக்கிறது.



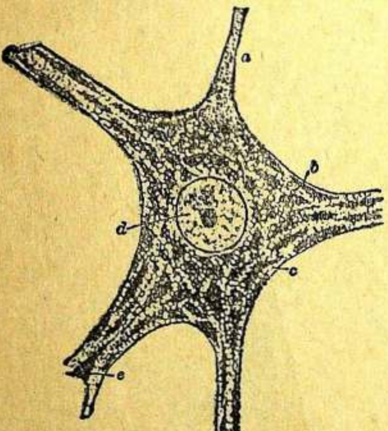
முக்கிய நரம்புத் தொகுதி.

மூளையிலிருந்தும் நரம்பு வடத்திலிருந்தும் பல சிறு நரம்புகள் புறப்பட்டு உடம்பின் எல்லாப்பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. இவைகளிற் சிலவை நுண்ணிய பட்டிழையைக்காட்டிலும் மிகச் சிறிதாயிருக்கின்றன. எவ்வளவு நுட்பமான ஊசியைக்கொண்டு

உடம்பைக் குத்தினாலும், அந்த ஊசி இரண்டொரு நரம்பின்மேலாவது பட்டு நமக்கு நோவைத் தரும்படியாக அவ்வளவு ஏராளமாயும் நெருக்கமாயும் நரம்புகள் உடம்பெல்லாம் பரவியிருக்கின்றன.

நரம்புத் தாதுக்களும் நரம்பு இழைகளும்

மூளையையும் நரம்பு வடத்தையும் மிக நுண்ணிய துண்டுகளாகப் பிய்த்துப்பார்த்தால், அவைகள் வெளுத்த நூல்போன்ற மிகச் சிறுபொருள்களால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பது தெரிய வரும். இவைகளுக்கு நரம்பு இழைகள் என்று பெயர். ஒவ்வொரு நரம்பு இழையும் ஒரு ஓரத்தில் முடிச்சுபோலச் சிறிது தடித்திருப்பதைக் காணலாம். இந்த முடிச்சுபோன்ற பொருளுக்கு நரம்புத்தாது என்று பெயர். கிட்டத்தட்ட எல்லா நரம்புத்தாதுகளும் மூளையிலாவது நரம்பு வடத்திலாவதுதான் காணப்படுகின்றன. நாம் விஷயங்களை யோசிக்கும்போதும் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளும் போதும் மூளையிலுள்ள இந்த நரம்புத்தாதுகள்தான் அவ்வேலைகளைச் செய்கின்றன. ஒரு முக்கிய பட்டணத்திலுள்ள தந்தி ஆபீசிலிருந்து தந்திக் கம்பிகள் புறப்பட்டுப்போய் உள்நாட்டிலே நெடுந்தூரத்திலுள்ள இன்னொரு பட்டணத்தையடைந்து இரண்டு பட்டணங்களையும் தந்தி சமாசாரத்தால் இணைப்பது போல, இந்த நரம்புத்தாதுகளும் தசைகளை அசையச் செய்து, உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களையும் தங்கள் ஆளுகைக் குட்படுத்துகின்றன. நரம்புத் தாதுகளிலிருந்து உடம்பு முழுமைக்கும், உடம்பு முழுமையிலிருந்து நரம்புத் தாதுகளுக்கும் சமாசாரத்தை எடுத்துச் செல்வதுதான் நரம்பிழைகளின் வேலை.

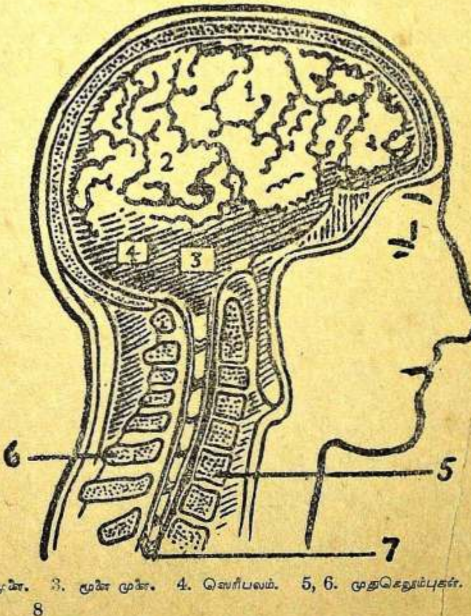


நரம்பு அணு.
a. நரம்பு விழுது. b. நரம்பு அணுவின் பை.
c. அணுப்பொருள். d. மூலஸ்தானம். e. நரம்பிழை.

மூளையும் நரம்பு வடமும் செய்யும் தொழில்கள்

உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செல்லுகிற நரம்புகள் கவர்னருடைய ஆபீசிலிருந்து நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு பிரதான பட்டணத்துக்கும் செல்கிற தந்திக் கம்பிகளைப்போலிருக்கின்றன. இன்ன பட்டணத்தில் இன்னது நடந்ததென்று தந்தி மூலமாய்க் கவர்னருக்குச் சமாசாரம் வந்து சேருகிறது. உடனே கவர்னர் அந்தப் பட்டணத்ததிகாரிக்கு இன்னது செய்யவேண்டுமென்று பதில் தந்தி கொடுக்கிறார்.

மூளை உடம்பின் பல பாகங்களிலிருந்து சமாசாரத்தைப் பெறுவதுமல்லாமல், தசைகளை அசைக்கவும், இரத்தாசயத்தை வேகமாகவோ மந்தமாகவோ அடிக்கச் செய்யவும் கட்டளைகளை அனுப்புகிறது. நாம் நடக்க விரும்பும்போது மூளை காலிலுள்ள தசைகளுக்கு அசையும்படி கட்டளையிடுகிறது. காலுக்கருகிலே ஒரு பாம்பு இருக்கிறதென்று கண் மூளைக்குச் சமாசாரம் அனுப்பினதும், மூளை உடம்பிலுள்ள தசைகளுக்குக் கட்டளை யனுப்பி காலைச் சீக்கிரம் ஓடச்செய்கிறது. நமது விரல் தீயிலே படும்போது,



1, 2. பெரு மூளை. 3. மூளை முனை. 4. வெரிபலம். 5, 6. முதுகெலும்புகள். 7. நரம்பு வடம்.

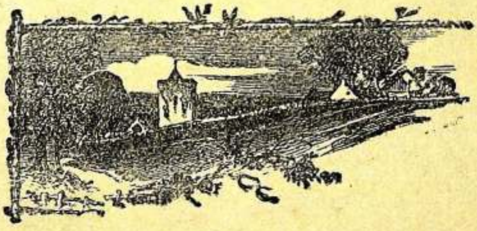
விரலிலுள்ள நரம்பு இந்தச் சமாசாரத்தை உடனே மூளைக்கும் நரம்பு வடத்துக்கும் தெரியப்படுத்துகிறது. மூளையும் நரம்புவடமும் அதே நொடியில் கையிலுள்ள தசைகளுக்குக் கட்டளை யனுப்பி, விரலைத் தீயினின்றும் எடுக்கச் செய்கின்றன. நமக்கு நரம்புகளில்லாவிட்டால், நமது விரல் எரிந்துபோனாலும் நமக்குத் தெரியாது; அது எரிந்துபோகுமட்டும் நாம் அதை எடுக்காமலே இருப்போம்.

நாம் ஆலோசிப்பதும் உணருவதும் ஞாபகங்கொள்வதும் மூளையால்தான். நமது விருப்பு வெறுப்புகளும் மூளையிலிருந்துதான் உண்டாகின்றன. நாம் செய்யவேண்டியதையும் சொல்லவேண்டியதையும் மூளைதான் சீர் தூக்கிப் பார்க்கிறது. மூளைதான் உடம்பின் சர்வாங்கங்களையும் ஆண்டு வருகிறது. மூளையையும் உடம்பின் கூறுகளையும் இணைக்கிற நரம்புகளில் ஒன்று முறிந்து அல்லது காயம்பட்டுப்போனால் அந்த நரம்பால் ஆளப்பட்ட கூறு உணர்வழிந்துபோகிறது. அதாவது, அந்தக்கூற்றை நாம் அசைக்க முடியாது; அதை ஊசியைக்கொண்டு குத்தினாலும் தீயாற் சுட்டாலும் நாம் நோவை அறியாமலே இருப்போம். மதுபானஞ் செய்து வருகிறவர்களுக்கும் விபசாரம் செய்து கிரந்தி நோய் பெறுகிறவர்களுக்கும், பாதி உடம்பு நீட்ட மடக்க முடியாமல் மரத்துப்போகிறது. இதற்குக் காரணம் மதுபானத்திலும் கிரந்திநோயிலுமுள்ள விஷங்களால் நரம்பிழைகள் அழிந்துபோவதுதான்.

நரம்புகளைச் செவ்வையாக வைக்கும் முறை

முழு உடம்பும் ஆரோக்கியமாயும் திடமாயும் இருந்தால்தான் நரம்புகள் ஆரோக்கியமாயிருக்கும். நரம்புகளை நல்ல நிலைமையில் வைப்பதற்கு நல்ல உணவும், சுத்தமான காற்றும், தூக்கமும், மனமெய்களுக்குச் சரியான தொழிலும் அவசியமானவை. நரம்புகளின் ஆரோக்கியமும் தேகத்தின் ஆரோக்கியமும் மனோநிலைமையை அனுசரித்ததாயிருக்கின்றன. எல்லாருக்கும் அனுபவசித்தமாயிருக்கிற பல சாக்ஷிகளைக்கொண்டு இதை விளக்கலாம். உதாரணமாக கலக்கமாவது வெட்கமாவது ஏற்படும்போது, நரம்புகள் முகத்துக்குச் செல்லும் இரத்த நாடிகளின் துவாரங்களை அகற்றுகின்றன. இதனால் முகம் சிவக்கிறது. மனம் பரபரப்பை அடைந்திருக்கும்போது இரத்தாசயம் வேகமாய் அடிக்கிறது. பயத்தால் நடுநடுங்கும்போது, உடம்பில் உஷ்ணமில்லாவிட்டாலும் வேர்வைக் கோளங்கள் வேர்வையை உண்டாக்குகின்றன. தாங்க

முடியாத இன்பத்துன்பங்கள் வரும்போது உடம்பு உணர்ச்சியற்றுப் போகிறது. கோப தாபங்கள் அதிகமாயிருக்கும்போது பசியே தெரியாமல் பல நாட்களுக்குப் பட்டினிகிடக்க முடிகிறது. சந்தோஷமாயிருக்கும்போது நல்ல பசி யுண்டாவதோடுகூட உடம்பின் எல்லா உறுப்புகளும் தங்கள் தங்கள் வேலையைச் செவ்வையாய்ச் செய்கின்றன. மனதுக்கும் உடம்புக்குமுள்ள ஒற்றுமையை இந்த உதாரணங்கள் நன்கு விளக்குகின்றன. நரம்புகளும் உடம்பும் செவ்வையாக இருக்கவேண்டுமானால், நாம் எப்போதும் நீதியும் பரிசுத்தமுமான எண்ணங்களை எண்ண வேண்டும். தீய எண்ணங்களை எண்ணுவதால் மனம் மிகவும் கெட்டுப்போய்ப் பைத்தியமும் பிடிக்கலாம்.



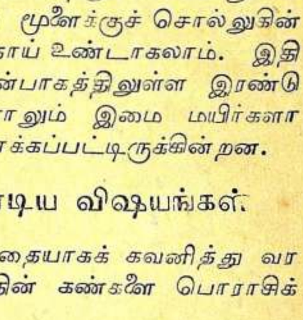
பதிமூன்றும் அத்தியாயம்

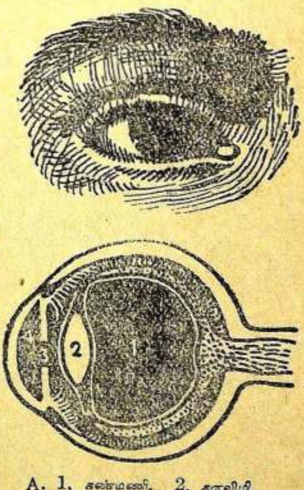
கண்ணும் காதும்

கண் மிகவும் ஆச்சரியமான ஓர் உறுப்பு. தான் பார்க்கிற பொருள்களையெல்லாம் அது படமாக வரைகிறது. கண்களிலுள்ள நரம்புகள் இந்தப்படத்தின் தன்மையை மூளைக்குச் சொல்லுகின்றன. கண்ணுக்கு ஆபத்து மிக எளிதாய் உண்டாகலாம். இதினாலேதான் கண்கள் மண்டையின் முன்பாகத்திலுள்ள இரண்டு குழிகளில் அமைக்கப்பட்டு, இமைகளாலும் இமை மயிர்களாலும் புருவங்களாலும் நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

கண்களைப்பற்றி கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.

குழந்தைகளின் கண்களை ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து வரவேண்டும். குழந்தை பிறந்ததும் அதின் கண்களை பொராசிக் திராவகத்தால் கழுவவேண்டும். (50-ம் அத்தியாயத்திலுள்ள நெம். 1 மருந்து ஜாப்தாவைப் பார்க்கவும். 22-ம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிற முறைகளையும் பார்க்கவும்). குழந்தை தூங்கும்போது, ஈக்கள் வந்து கண்கள்மேல் உட்கார்ந்து நோயைத் தராதபடி அக்குழந்தையை சிறிய கொசுவலைத் துணியைக்கொண்டு மூடவேண்டும். உஷ்ணகாலங்களில் குழந்தைகள் கண்நோயால் வருந்துவதையும் அவர்கள் கண்கள் நிறையப் பீளை கட்டியிருப்பதையும் நாம் பல இடங்களில் பார்க்கிறோம். இதற்கு என்ன காரணம்? ஈக்கள் நோயுள்ள கண்களில் உட்கார்ந்து நாறுகிற பீளையைத் தின்பதோடு நில்லாமல், அதைத் தங்கள் கால்களிலும் அப்பிக்கொள்ளுகின்றன. பிறகு அவை





A. 1, கண்மணி. 2. கருவிழி.
B. 1. கண்ணாடிநீர். 2. கண்ணாடி.
3. கண்மணி. 4. முன்னறை.

கள் பறந்துசென்று கண்ணோய் இல்லாத ஒரு குழந்தையின் கண்களில் உட்காரும். இப்படி உட்காரும்போது அவைகளின் கால்களிலுள்ள பீளை இந்தக் குழந்தையின் கண்களில் பூசப்படுகிறது. இப்படியாக கண்ணோய் மிக விரைவாய் ஒரு குழந்தையினிடமிருந்து ஐம்பது அல்லது நூறு குழந்தைகளுக்குப் பரவுகின்றது.

குழந்தைகள் படிக்கிற பள்ளிக்கூடத்து அறைகள் போதுமான வெளிச்சமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். அவர்களின் கால்கள் நிலத்திலே படும்படியாக அவர்கள் உட்காருகிற பெஞ்சுகள் தாழ்ந்திருக்கவேண்டும். மேஜையின்மேலே புஸ்தகத்தை வைத்து, நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டு அவர்கள் படிக்கும்போது, அவர்கள் கண்ணுக்கும் புஸ்தகத்தெழுத்துக்கும் இடையிலுள்ள தூரம் ஒரு அடியாக இருக்கும்படி, மேஜை அவ்வளவு தாழ்ந்திருக்கவேண்டும். அவர்கள் படிக்கும் பாடபுஸ்தகத்திலுள்ள அச்செழுத்துகள் பெரிதாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கவேண்டும். சின்ன அம்மையாவது வைசூரியாவது கண்டு சொஸ்தமடைந்த குழந்தையை சில வாரங்களுக்குப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்பக்கூடாது. ஏனென்றால், இந்த நோய்கள் கண்ணைக் கெடுத்து அதைப் பலவீனப்படுத்துகின்றன.

புகையிலையை உபயோகிப்பதாலும் மதுபானம் செய்வதாலும் கண்களுக்கு அதிக தீங்குண்டாகிறது. கள் குடிப்பவன் கண்கள் எப்போதும் சிவந்திருப்பதையும் சுருட்டு பிடிப்பவன் கண்கள் மஞ்சளாயிருப்பதையும் நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். புகையிலையையும் கள்ளையும் உபயோகித்து வருகிறவர்களுடைய பார்வை மிகவும் மந்தமாயிருக்கிறது.

நோய்நொடி இல்லாமல் கண்ணைப்பாதுகாக்கவேண்டுமானால், மேலே சொன்னவைகளைக் கவனிப்பதோடுகூட பின்வருவனவற்றையும் கவனிக்கவேண்டும்.

1. குறைந்த வெளிச்சமுள்ள அறைகளில் உட்கார்ந்துகொண்டு புஸ்தகங்களைப் படித்தலும், நுட்பமான சித்திரத்தையல் போன்ற வேலைகளைச் செய்தலும் கூடாது.

2. படிக்கும்போது வெளிச்சத்துக்கு எதிரே உட்காரக் கூடாது; வெளிச்சம் பின்பக்கத்திலேயிருந்து தோள்மேலாக வந்து புஸ்தகத்தின்மேல் விழும்படியாக உட்காருதல் நல்லது.

3. படிக்கும்போதும் அல்லது உற்றுப் பார்க்கவேண்டிய வேறு வேலைகளைச் செய்யும்போதும், சிலமுறை கண்ணுக்கு ஓய்ச்சல் கொடுப்பது நல்லது; இதற்காக, இரண்டு கண்களையும் சில

விநாடிகள் மூடிக்கொள்ளலாம்; அல்லது ஜன்னல் வழியாக வானத்தையாவது, பச்சை மரத்தையாவது, பசும்புல்லையாவது சில நிமிஷ பரியந்தம் பார்க்கலாம்.

4. கண்ணில் தூசியோ துரும்போ விழுந்தால் கண்ணைத் தேய்க்கக்கூடாது. கண்ணை பொராசிக் திராவகம் கலந்த நீரால் கழுவி அதில் விழுந்த பொருளை எடுக்கவேண்டும். பொராசிக் திராவகம் கலந்த நீர் உடனே கிடைககாவிட்டால, சுத்தமான வெந்நீரை உபயோகிக்கலாம்.

5. பிறர் உபயோகித்துவருகிற சவுக்கங்களையும், சோப்பையும், தொட்டிகளையும், ஸ்நான வஸ்திரங்களையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. இவைகளை உபயோகித்தவர்களுக்குக் கண்ணோய் இருந்திருக்கலாம். இவைகளை உபயோகிப்பதால் நமக்கும் ஏதாவது ஒருவிதமான கண்ணோய் நிச்சயமாய் வரலாம்.

6. புகை கண்ணுக்கு மிகவும் பொல்லாதது. கொஞ்சம் செலவுசெய்து ஒரு புகைப்போக்கு கட்டிக்கொண்டால், புகையெல்லாம் வீட்டைவிட்டுப் புறப்பட்டுப்போய்விடும்; அப்போது புகையால் உண்டாகும் கஷ்டமும் கெடுதியும் இல்லாமற்போம்.

காதைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற காதின் படத்தைக் கவனித்துப்பார்த்தால், காது மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று தெரியவரும். வெளியிலே தெரிகிறபுறக்காது ஒரு பன்னலைப்போலச் சத்தத்தைப் பிடித்து இடைக்காதுக்கும் உட்காதுக்கும் அனுப்புவதற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இடைக்காதி

1. எலும்பு. 2. காதுப்பறையை யொட்டியுள்ள சிற எலும்புகள். 3. சத்த அறையும் சர்க்லியும். 4. இயுஸ்டேஷன் குழாய். 5-ம் இடைக் காது. 6. காதுப்பறை. 7. எலும்பு.

லிருந்து ஒரு சிறிய குழாய் புறப்பட்டு தொண்டைக்குச் செல்லு கிறது. இந்தக்குழாய் (இயுஸ்டேஷன் குழாய்) அடைபட்டால் காது செவிடாகிறது. ஜலதோஷம் பிடித்து மூக்கும் தொண்டையும் சளியால் நிரம்பியிருக்கும்போது, தொண்டையும் மேலே சொன்ன குழாயும் வீங்குகின்றன. இந்த வீக்கத்தால் இடைக் காதுக்கும் தொண்டைக்குமுள்ள குழாய் அடைபடுகிறது. காது செவிடாவதற்குரிய சாமானிய காரணங்களில் இது ஒன்று.

இயுஸ்டேஷன் குழாய் நோவடையும்போது, இடைக்காதும் நோயடைகிறது. இடைக்காதிலே சீழ் உண்டாகி நிரம்பினதும், காது வலிக்கத் தொடங்குகிறது. சீழ் நிறையச் சேர்ந்து காதுப் பறையின் மெல்லிய தோலின்மேல் அழுத்துவதால், தோல் கிழிந்துபோகின்றது. பிறகு சீழ் காது வழியாக வெளியே வருகிறது. இதற்குப் பரிகாரம் 45-ம் அத்தியாயத்திலே கொடுக்கப்பட்டிருக் கிறது.

காதைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்:—

1. காதிலேயுள்ள குறும்பி அதிக உபயோகமுள்ளது. அது மிகக் கசப்பானது. ஆகையால், அகஸ்மாத்தாய் ஒரு பூச்சி காதினுள்ளே புகுந்தாலொழிய, மற்றபடி சாதாரணமாய் நுழையாது. ஆதலால் குறும்பியைச் சுரண்டியாவது தோண்டியாவது எடுக்கக்கூடாது. அதைத் தொடாமல் இருக்கிறபடியே விட்டுவிட வேண்டும். வேண்டிய அளவுதான் குறும்பி உண்டாகும்.

2. காதுக்குள்ளே ஏதாவது ஒரு சிறிய பூச்சி புகுந்தால், அதை எடுப்பதற்குச் சிறந்த வழி நல்லெண்ணெயையாவது சுத்தமான வேறுஎண்ணெயையாவது சுகோஷ்ணமாகக்காய்ச்சி காதிலே வார்ப்பதுதான். இப்படிச் செய்வதால் பூச்சி வெளியே வரும் அல்லது இறந்துபோம். பூச்சி காதினுள்ளேயே இறந்துவிட்டால், கொஞ்சம் வெந்நீரைக் காதுக்குள்ளே அடித்தால் அது வெளியே வந்துவிடும்.

3. மூக்கை அதிக பலமாகச் சிந்தாதே. ஏனென்றால், இதனால் மூக்கிலும் தொண்டையிலுமுள்ள கிருமிகள் இயுஸ்டேஷன் குழாயினுள்ளே புகுந்து காதைச் செவிடாக்கலாம்.

4. குழந்தைகளைக் காதிலே அறையக்கூடாது. இதினால் காது அடிபட்டுச் செவிடாகலாம்.

பதினாலாம் அத்தியாயம்

பிரஜோத்பத்தியும் மர்மஸ்தானங்களைப்பற்றிய விஷயமும்

(புருஷர்களைப் பற்றியது.)

குழந்தை ஜெநிப்பிப்பதாகிய பிரஜோத்பத்தியைப்பற்றியும் மர்மஸ்தானங்களைப்பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளாமையே அநேகரிடத்தில் காணப்படுகிற பல கடுநோய்களுக்கும் மிகக் கெட்ட வழக்கங்களுக்கும் காரணமாயிருப்பதால், நாம் இங்கே அவையிரண்டையும்பற்றி எழுதுவது அவசியமாயிற்று.

ஒரு பையனுக்கு வயது பதினைந்து அல்லது பதினாறு ஆகும் போது, அவன் உடம்பில் பல மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. அவன் பருவகாலத்தில் இருக்கிறான். அவனுக்கு இந்த வயது வந்ததும், புருஷத்தன்மை முழுவதும் அவனுக்கு இன்னும் உண்டாகவில்லை. பொதுவாக, புருஷத்தன்மை உண்டாக குறைந்த பட்சம் இன்னும் எட்டு வருஷம் பிடிக்கும். ஆதலால், கலியாணம் செய்துகொண்டு தந்தை ஆவதற்குரிய தேக சக்தியும் மனோசக்தியும் ஒருவனுக்கு இருபத்துநாலு அல்லது இருபத்தைந்து வயதுக்கு முந்தி உண்டாவதில்லை.

பருவ காலத்தில், முகத்திலும் கக்ஷத்திலும் அரையிலும் மயிர் வளர ஆரம்பிக்கிறது. குரல் மாறுகிறது. வெளிக்குத் தெரிகிற ஜன்மேந்திரியங்கள் பெரிதாகின்றன. கர்ப்பத்தைத் தரக் கூடிய சுக்கிலத்தை உண்டாக்கும் சக்தி பீஜங்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

இந்தப் பருவத்தில் பெற்றோர்களும் உபாத்திமார்களும் சரியாகப் போதித்துக் கவனிக்காவிட்டால், அவன் துர்வழக்கங்களில் பழகிவிடலாம். இப்போது, அவன் அதிகநேரம் திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்துகொண்டாவது விளையாடிக்கொண்டாவது இருக்கவேண்டும். தாய் தந்தையர் தங்கள் வேலையைச் செய்யும் போது அவன் அவர்களுக்கு உதவவேண்டும். கெட்ட சிநேகிதர்களோடு அவனைச் சேரவிடக்கூடாது. சன்மார்க்க வழிகளிலேயே

அவனைப் பழக்கி வருவதோடுகூட, மெய்யான கடவுளை அறியவும் வணங்கவும் அவனுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். புஸ்தகங்களிலெல்லாம் சிறந்த புஸ்தகமாகிய சத்திய வேதத்தை நாள்தோறும் படிக்கும்படி அவனைத் தூண்டவேண்டும். ஒரு வாலிபனுக்கு நல்ல வழக்கங்களைக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு சத்திய வேதத்தைக்காட்டிலும் சிறந்த போதனைகள் உலகில் இல்லை.

புருஷர்களுடைய ஜன்மேந்திரியங்களின் கூறுபாடுகளும் அமைப்பும்

வெளிக்குத் தெரிகிற புருஷ ஜன்மேந்திரியங்கள் சிசினமும் அண்டமும். அண்டத்தினுள்ளே இரண்டு பீஜங்கள் இருக்கின்றன. சிசினத்தின் நுனிப்பகுதி சுமார் ஒரு அங்குல நீளம் மொட்டையாக இருக்கிறது. இதற்கு சிசின மலர் என்று பெயர். இந்த மலரைப் போர்த்துக்கொண்டிருக்கிற தோல் சரலமாய் இருப்பதோடுகூடப் பின்னுக்கும் இழுக்கப்படலாம். இந்த தோலுக்குச் சிசினாக்ர சருமம் என்று பெயர். மலர் தெரியும்படியாக இந்த சருமத்தைப் பின்னுக்கிழுக்க முடியாவிட்டால், இந் நிலைமையை விபரீதமான நிலைமையென்றறிந்து தகுந்த வைத்தியனைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சிசினாக்ர சருமத்தின் உள்பக்கத்தில், தடித்த வெளுத்தபொருள் உண்டாகி நிரம்புகிறது. இதை அடிக்கடி கழுவாவிட்டால், இது நாற்றத்தைத் தந்து தினவை உண்டாக்குகிறது. சிசினத்தின் மலரைச் சுத்தமாக வைக்காததால் உண்டாகிற தினவுதான் பையன்களைச் சாதாரணமாக ஆத்மரதம் செய்யத் தூண்டுகிறது.

இரண்டு பீஜங்களும் அண்டம் என்று சொல்லப்படுகிற பையினுள்ளே இருக்கின்றன. இவைகள் 'ஸ்பெர்மடோசா' எனப்படுகிற பிரஜா அணுக்களை உண்டாக்குகின்றன. இந்தப் பிரஜா அணுக்கள் மிகவும் நுண்ணியவைகளாயிருப்பதால் இவைகளைப் பூதக்கண்ணாடிகொண்டுதான் பார்க்க முடியும். சுக்கிலம் வெளி வரும்போது பிரஜாவணுக்கள் ஒரு சிறு குழாய் வழியாக சிசினத்திலுள்ள மூத்திரக் குழாயில் வந்து சேர்கின்றன. பிறகு அங்கிருந்து சிசினத்துக்கு வெளியே வருகின்றன. ஸ்திரீ சம்போகஞ் செய்யும்போது, ஸ்திரீ அங்கமாகிய யோனியில் இந்தப் பிரஜா அணுக்கள் கொட்டப்படுகின்றன. இவ்வணுக்களில் ஒன்று, ஸ்திரீயினிடமிருந்துண்டான ஓவம் என்று சொல்லப்படும் அண்-

வணுவோடு கலந்ததும், அண்டவணு வளர ஆரம்பித்து, இருநூற்றெண்பது நாட்களிலே பூரண அங்கங்களோடுகூடின சிசுவாகிறது.

சுக்கில ஸ்கலிதம்

மூத்திரத் துவாரத்தோடு இரண்டு கோளங்கள் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. பருவகாலம் வந்தபிறகு, இந்தக் கோளங்கள் சிறிது வெளுத்த பசையான திராவத்தை எப்போதும் உண்டாக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. கலியாணமாகாதவனும் ஆரோக்கியமுள்ளவனுமான ஒரு வாலிபனுக்கு (இவன் விபசாரக்காரனுயிராவிட்டால்) பத்து அல்லது பதினைந்து நாளுக்கு ஒரு முறை மேற்சொன்ன கோளங்களிலுள்ள திரவம் ஸ்கலிதம் ஆகலாம். சில வாலிபர்களுக்கு மாதத்துக்கு ஒருமுறை அல்லது இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறைதான் இந்த ஸ்கலிதம் ஏற்படலாம். இந்த ஸ்கலிதங்கள் பெரும்பாலும் இரவிலே தூங்கும்போது ஏற்படுகின்றன. ஸ்கலிதமாகும்போது காம விகாரமான சொப்பனங்களும் உண்டாகலாம். இரவில் உண்டாகிறபடியால் இது ராஸ்கலிதம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த ஸ்கலிதங்கள் இயற்கைக்கு விரோதமல்ல. இவைகளைக் கண்டு வாலிபர்கள் பயப்படவேண்டாம். ராஸ்கலிதத்தால் புருஷத்தன்மை குறைந்துபோமென்றும், அந்த நோய் வருமென்றும் இந்த நோய் வருமென்றும் சொல்லி தங்களுடைய மருந்தைப்பற்றி விளம்பரஞ்செய்யும் வீணர்களுடைய பேச்சைக் கவனிக்கவேண்டாம். பத்து நாளைக்கு ஒரு முறையைக்காட்டிலும் அதிகமாக ஸ்கலிதம் ஏற்பட்டு, மறு நாள் தலைவலியும் சரீர ஆயாசமும் இருந்தால், இப்பேர்ப்பட்ட ஸ்கலிதம் அசாதாரணமென்றறிந்து, தகுந்த வைத்தியனுடைய உதவியைத் தேடவேண்டும். மதன நூல்களைப் படிக்காமலும், அசப்பியமான படங்களைப் பாராமலும், அசுத்தமான எண்ணங்களை எண்ணுமலும் சன்மார்க்கத்திலே நடந்துவருகிற வாலிபருக்கும் மேற்சொன்ன ராஸ்கலிதம் உண்டாகலாம். ஆத்மரதம் செய்தலாலும், மதன நூல்களைப் படித்ததாலும் ராஸ் கலிதம் அதிகமாகி உடம்பை உருக்கிப் பெருந்தீங்கை விளைவிக்கிறது.

நேறியான வாழ்க்கை

கலியாணமாகாதவனைப்பற்றிப் பேசும்போது, நெறியான வாழ்க்கை என்பதற்கு சற்றேனும் ஸ்திரீ சம்போகமில்லாதிருத்தல் என்று அர்த்தம். கலியாணமானவன் விஷயத்தில் நெறியான

வாழ்க்கை யென்பதற்கு காம சுகங்களை மிதமாய் அனுபவித்தல் என்று அர்த்தம். ஒவ்வொரு வாலிபனும் நெறியாக வாழவேண்டும். கலியாணமாவதற்கு முந்தி ஆரோக்கியமுள்ள ஒவ்வொரு வாலிபனும் சில தடவைகளில் காம சுகத்தை அனுபவிக்கவேண்டுமென்ற ஆசை கொள்ளக்கூடும். ஆனால், அவன் ஆரோக்கியமும் தேக பலமும் உள்ளவனாய் பிறருக்குப் பயன்பட்டு தானும் இன்பமடைய விரும்பி, அவனுக்குப் பிற்காலத்தில் நல்ல மனைவியும் ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைகளும் வேண்டுமானால், அவன் நெறியாக வாழவேண்டும். இப்படி நெறியாக வாழ மனதை அடக்கத் தெரியவேண்டும். அநேக வாலிபர்கள் சிற்றின்ப ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாகி, ஒன்று ஆத்மரதத்தைச் செய்கிறார்கள், அல்லது விபசாரத்தைச் செய்கிறார்கள். இந்த இருவழியாலும் அவர்கள் தங்களைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆத்ம ரதம்

ஆத்ம ரதம் ஒரு கெட்ட வழக்கம். இது சில சமயங்களில் குழந்தைப் பருவத்திலேயே கற்கப்படுகிறது. குழந்தையைப் பாதுகாக்கும் ஓர் தாதி சில வேளைகளில் ஆண் குழந்தையை அமர்த்த அதின் ஜன்மேந்திரியங்களைக் கையால் ஆட்டலாம். சிறிது காலம் கழித்து இந்தக்குழந்தை அந்த இடத்தைத் தானே தன் கையால் ஆட்டத் தெரிந்துகொள்ளுகிறது. இப்படியாக இக்குழந்தை ஆத்மரதம் பழகுகிறது. துணியைத் தொட்டில் போலச் செய்து, அதிலே குழந்தையை உட்காரவைத்து முதுகிலே ஏந்திச்செல்வதும், குழந்தையை இடுப்பிலே உட்காரவைத்துக்கொள்வதும் அதின் ஜன்மேந்திரியங்களை எப்போதும் உறுத்துகிறபடியால் அவ்விந்திரியங்களுக்குத் தினவு உண்டாகி, குழந்தை ஆத்மரதம் செய்யக் காரணமாகும். பையன்கள் இன்னும் அநேக சமயங்களில் பள்ளிக்கூடத்தில் தங்களுடன் விளையாடுகிற தோழர்களிடத்தில் இந்த துர்ப்பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள். சிலருக்கு சிசினக்ரசருமம் நீளமாகவாவது சிசினத்தோடு ஒட்டிக்கொண்டாவது இருக்கலாம். இதனால் மலர் உறுத்தப்பட்டுத் தினவெடுக்கிறது. பையன் முதலில் சிசினத்தைத் தேய்க்க ஆரம்பித்து, பிறகு ஆத்மரதம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுகிறான். ஆதலால், ஒரு பிள்ளை தன் ஜன்மேந்திரியங்களைச் சொறிந்துகொண்டாவது தேய்த்துகொண்டாவது இருக்கக் கண்டால், அதை ஒரு வைத்தியனிடம் கொண்டுபோய் சிசின நுனியிலுள்ள தோலைக் கத்தரித்துப் போடவேண்டும்.

ஒரு வாலிபன் ஆத்மரதம் செய்யும்போதெல்லாம் தன் ஆயுசையும் தேகபலத்தையும் குறைத்துக்கொண்டே வருகிறான். ஒரு இரத்த நாடியைக் கீறி அநேக பலம் எடையுள்ள இரத்தத்தை வீணாக்குவதை யொத்தது ஆத்மரதம். மேலே சொன்னபடி இரத்த நாடியைக் கீறி தினந்தோறும் அநேக பலம் எடையுள்ள இரத்தத்தை வீணாக சிந்தினால் உடம்பும் கெட்டுப்போய் ஆயுசும் குறைந்துபோம் என்பது எல்லாருக்கும் தெரியும். ஆனால், இதினால் உண்டாகிற தீங்கு ஆத்மரதத்தால் உண்டாகிற தீங்கைக் காட்டிலும் பெரிதல்ல. இதுவுமன்றி, ஆத்மரதம் செய்யும் வாலிபன் சன்மார்க்கத்தினின்று தவறி தன்னைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறான். அவனுடைய மரியாதையையும் இழந்துவிடுகிறான். தான் செய்வது தப்பிதம் என்றறிந்து, மனந்திரும்பி, ஆத்மரதத்தை விட்டாலொழிய அவன் பிரயோஜனமுள்ளவனாக முடியாது. ஒரு பையன் ஆத்மரதம் செய்யாதபடி திருத்தப்படவேண்டுமானால், முதலிலே சிசினத்தின் நுனித்தோலைக் கத்தரித்து விடுதல் அவசியம்.

அந்நிய ஸ்திரீகளோடு சம்போகம் செய்தல்

மனிதன் செய்கிற தொழில்களில் விபசாரத்தைப்போல இழிவானதும் தீங்கு விளைவிப்பதும் வேறொன்றும் இல்லை. முதல் முதலில், அது மிகவும் இழிவான பாதகங்களில் ஒன்று. அது ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய மானத்தைக் குலைத்து, அவர்களைத் தாழ்ந்த ஸ்திதியிலே வைத்து, கடைசியாக அவர்களை மிருக நிலைமைக்குக் கொண்டுவருகிறது. மிகக் கடுந்தண்டனையைப் பெறும்படியான அவ்வளவு கொடிய பாதகம் விபசாரமே. ஆதலால், விபசாரம் பண்ணுகிறவர்களுக்கு எளிதாகத் தொற்றுகிற பலவகை மேகநோய்களை இந்தத் தண்டனையின் ஒரு பகுதி என்னலாம். ஒருதரம் செய்த விபசாரத்தால் பல வருஷங்களுக்கு வருந்தவேண்டிய மேகநோய் அநேகமாய்த் தொற்றுகிறது. மேற்சொல்லிய நோய்கள் மேக வியாதியும் கிரந்திப்புண்ணுமே. இவைகளைப்பற்றி 41-ம் அத்தியாயத்தில் சர்ச்சை செய்யப்படும்.

விபசாரத்தைக்குறித்து பரலோகத்திலுள்ள சிருஷ்டிகர்த்தா புத்தி புகட்டி எச்சரிக்கிறதாவது:—"மோசம் போகாதிருங்கள், தேவன் தம்மைப் பரியாசம் பண்ணவொட்டார்; மனுஷன் எதை விதைக்கிறானோ அதையே அறுப்பான்; தன் மாம்சத்துக்

கென்று விதைக்கிறவன் மாம்சத்தினால் அழிவை அறுப்பான்.'' கலா. 6: 7, 8.

வேசிகளைப்பற்றி சத்திய வேதம் சொல்லுகிறதாவது: "அவள் அநேகரைக் காயப்படுத்தி விழப்பண்ணினாள். பலவான்கள் அநேகரைக் கொலை செய்தாள். அவள் வீடு பாதாளத்துக்குப் போம் வழி. அது மரண அறைகளுக்குக் கொண்டுபோய் விடும்.'' நீதி. 7: 26, 27.

மனிதன் முதலில் காமவிகாரமான எண்ணங்களை எண்ணி, பின்பு அவைகளின்படி செய்கிறான். அசுத்தமான செய்கைகளைப் போலவே அசுத்தமான எண்ணங்களும் மனிதனைக் கெடுக்கின்றன என்பதற்கு அநேக அத்தாட்சிகள் உண்டு. ஆதலால்தான் கடவுள்: "விபசாரம் செய்யாதிருப்பாயாக என்பது பூர்வத்தாருக்கு உரைக்கப்பட்டதென்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள். நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன். ஒரு ஸ்திரீயை இச்சையோடு பார்க்கிற எவனும் தன் இருதயத்தில் அவளோடே விபசாரம் செய்தாயிற்று'' என்று சொல்லுகிறார். மத்தேயு 5: 27, 28.

நெறியாக வாழும் வகை

கலியாணமாகும் வரைக்கும் ஸ்திரீ சம்போகம் வைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பது கஷ்டமான காரியமல்ல. சிலர் எண்ணுகிறதுபோல, ஆரோக்கியக் குறைவும் அதினால் உண்டாவதில்லை. வேறு புருஷர்களோடு சம்போகத்தை அனுபவித்த ஸ்திரீயை மணந்துகொள்ள யாரும் விரும்புவதில்லை. கன்னிகைத் தன்மையும் அகப்புறத் தூய்மையுமுள்ள பெண்ணைத்தான் மணந்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள். ஸ்திரீ நெறியாக இருக்கவேண்டுமானால் புருஷனும் நெறியாக இருக்கவேண்டும். இந்த விஷயத்தில் ஸ்திரீகளுக்கும் புருஷர்களுக்கும் நீதியான ஒரே சட்டந்தான் இருக்கிறது.

கலியாணம் ஆவதற்குமுன்னே சிற்றின்ப ஆசைகளைப் புருஷர்கள் அடக்கவேண்டியதுபோலவே, கலியாணம் ஆனபின்பும் அவர்கள் அவைகளை அடக்கவேண்டும். சம்போகம் செய்வதின் நோக்கம் பிள்ளைகளைப் பெறவேண்டும் என்பதுதான். ஆதலால், ஒருவன் காம விகாரப்பட்டு கலியாணந்தான் ஆயிருக்கிறதே என்று நாளுக்கு ஒரு முறையாவது அல்லது இரண்டு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது சம்போகம் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. பெரிய குடும்பத்தைத் தாங்கும்படியான சக்தியுள்ளவர்கள்கூட,

மாதத்துக்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறைக்குமேல் சம்போகம் செய்வது நல்லதல்ல. மாதவிடாயில் இருக்கும்போதும், சர்ப்பமாயிருக்கும்போதும் ஸ்திரீ சம்போகம் கூடாது. குழந்தை பிறந்து மூன்றுமாதமானபிறகுதான் புருஷன் பிரசவித்த ஸ்திரீயினிடத்தில் செல்லலாம். கர்ப்பிணியோடு சம்போகஞ் செய்வதால் கர்ப்பம் சிதைந்துபோகக் கூடியது. இங்ஙனம் சிதையாவிட்டாலும், ஸ்திரீயின் நரம்புகளிலுள்ள சக்தியை உறிஞ்சிவிடும். ஸ்திரீயினுடைய ஆரோக்கியம் கெடுவதோடுகூட, அவள் கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவின் ஆரோக்கியமும் கெடும்.

கலியாணமாகாதவன் விஷயத்திலும், அல்லது சில சமயங்களில் மிகக் காமவெறியுள்ள கலியாணமானவன் விஷயத்திலும், காமவெறியை அடக்கும் வழிகள் இருக்கின்றன. சரீர உழைப்பாவது மூளை உழைப்பாவது இல்லாமல் நிறைய உண்பவனுக்குக் காமவெறி அதிகமாகி, அவனை விபசாரஞ் செய்யவாவது ஆத்மரதம் செய்யவாவது தூண்டுகிறது. காமவெறிகளை அடக்கி நெறியாக வாழவேண்டுமானால், ஒருவன் அதிக மசாலை சேர்ந்த உணவுகளை நீக்கி, மாமிசத்தைக் கொஞ்சமாய் உண்ணவேண்டும். மாமிசம் உண்பதை முழுவதுமே விட்டுவிட்டால் மிகவும் நல்லது. அகத்தூய்மையும் புறத்தூய்மையும் உள்ளவனாய் ஒருவன் வாழவேண்டுமானால், பழங்களும், தானியங்களும், பருப்புகளும், காய்கறிகளுமே அவனுக்கு மிகச் சிறந்த உணவு.

சாராயக் கடைகளும் மற்ற மதுபானக் கடைகளும் எங்கே அதிகமாயிருக்கின்றனவோ, அங்கே வேசிகளும் அதிகமாயிருப்பதைக் காணலாம். இதற்குக் காரணம் மதுபானம் செய்தவனுக்கு உடனே காமவெறி கிளம்புவதுதான். ஆதலால் புருஷர்கள் மதுபானம் செய்கிற இடத்துக்கருகேயெல்லாம் வேசிகள் காணப்படுகின்றனர். புகையிலைக்கும் மதுபானத்துக்குரிய வேகம் இருக்கிறது. ஆனால், இந்த வேகம் அதை உபயோகிக்கிறவனுக்கு அவ்வளவு தெளிவாகப் புலப்படுவதில்லை. தேயிலையும் காப்பியும் கூட ஜனனேந்திரியங்களுக்குச் செல்லும் நரம்புகளை எழுப்பிவிடுகின்றன. ஒருவன் நெறி தவறாமல் வாழவேண்டுமானால் மதுபானத்தையும் புகையிலையையும் முழுவதும் விட்டுவிடவேண்டியது அத்தியாவசியம். அசப்பியமான புஸ்தகங்களைப் படித்தலும், கெட்ட படங்களைப் பார்த்தலும், கேவலமான கதைகளைச் சொல்லுதலும் இயற்கைக்கு விரோதமான காமவெறிகளை எழுப்புகின்றன.

நாளுக்கு ஒரு முறையாவது உடம்பிலிருந்து மலம் கழிய வேண்டும். இப்படி நாள்தோறும் மலம் கழியாவிட்டால், பெருங்குடலில் சேர்கிற மலத்திலுள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் ஜன்மேந்திரியங்களுடைய நரம்புகளை எழுப்புகின்றன. (குறைந்த பட்சம் நாளுக்கொருமுறையாவது மலம் கழிவதற்குச் செய்ய வேண்டிய முறை 28-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

ஏராளமாக நீரைக்குடி. அப்போது மூத்திரம் மிருதுவாகி, மூத்திரப்பைக்கும் மூத்திரத் துவாரத்திற்கும் எரிப்புண்டாக்காமல் இருக்கும்.

இரவில் ஒன்பது மணிக்கு முன்னேயே படுத்துக்கொண்டு அதிகாலையில் எழுந்திரு. ஒரு நாளுக்கு இரண்டுமணிநேரமாவது சரீர உழைப்பு வைத்துக்கொள். அப்படி உழைக்கும்போது தேகத்திலிருந்து வேர்வை கொட்டும்படி கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்.

அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்து உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள். ஜன்மேந்திரியங்களை தினந்தோறும் கழுவுவது நன்று. சிசினக்ரசருமம் நீண்டிருப்பதால் மலர் மூடப்பட்டிருக்கிற ஒவ்வொருவனும் ஜன்மேந்திரியங்களை நாடோறும் அவசியமாய்க் கழுவவேண்டும். காமம் அதிகமாயிருக்கும்போது, சுறுசுறுப்பாகத் தேகப்பியாசம் செய்வதாலும் அல்லது குளிர்ந்த நீரில் முழுகுவதாலும் காமவேகத்தைப் போக்கிவிடலாம். முழுவதும் குளிக்க அனுகூலமில்லாமற்போனல் ஜன்மேந்திரியங்களையாவது சில நிமிஷ காலம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் அமிழ்த்திவைத்தால் போதும்.

மனதை எப்படி அடக்கலாம் என்பது முன்னமேயே கூறப்பட்டது. இதைப்பற்றி எவ்வளவு சொன்னலும் போதாது. ஒருவன் "இருதயத்தின் நினைவு எப்படியோ அப்படியே அவன் இருக்கிறன்." காமத்துக்கடுத்த எண்ணங்களை எண்ணுபவனும், ஸ்திரீயைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் அசுசியான எண்ணங்களைக் கொள்பவனும், காலக்கிரமத்தில் அந்த எண்ணங்களைச் செய்கைகளாக மாற்றுவான். அவன் தன் மனேசக்தியை நாளுக்குநாள் குறைத்து கடைசியாக அது சோதனையை எதிர்க்க முடியாதபடி செய்கிறன். படிப்பதினலும், நல்ல சுத்தமான எண்ணங்களை எண்ணுவதினலும் மனதுக்கு எப்போதும் வேலையிருக்கவேண்டும். உலகத்திலே பிறருக்குப் பிரயோஜனமுள்ளவனகவேண்டும்

என்று கோறு. பாடுபட்டுப் படி, பாடுபட்டு உழை; இப்படிச் செய்துவந்தால் காமசிந்தனைகளைச்செய்ய மனதுக்கு சவகாசம் இராது. மனம் திடப்பட்டு, உடம்பும் உரம்பெறும். "சோம்பேறியின் மனம் தீய எண்ணங்களுக்கு பிறப்பிடம்'' என்று முதுமொழியும் இருக்கின்றதல்லவா?

தற்காலத்தில் எல்லா தேசங்களிலும் அளவு கடந்த காமம் நாம் அஞ்சும்படியாக வளர்ந்துகொண்டே வருகிறது. இதனால் நல்ல ஸ்திதிக்கு வரக்கூடிய அநேக வாலிபர்கள் பாழாக்கப் படுகிறார்கள். ஜன்மேந்திரியங்களைச் சரியானபடி உபயோகிக்காமல் மனம்போனபடி உபயோகித்தால் ஆயுசு குறையும். இப்படிச் செய்தல் மெழுகு வர்த்தியை இருபுறமும் ஏற்றிவைத்ததுபோல் ஆகும்.

பதினைந்தாம் அத்தியாயம்

பிரஜோத்பத்தியும் மர்மஸ்தானங்களைப்பற்றிய விஷயமும்

(ஸ்திரீகளைப் பற்றியது).

ஸ்திரீயும் புருஷனும் சேர்ந்து குழந்தைகளைப் பிறப்பிக்கும் அற்புத காரியத்தைச் செய்யவேண்டியதாயிருந்தாலும், இந்த வேலையின் பெரும்பாகம் ஸ்திரீதான் செய்யவேண்டியதாயிருக்கிறது. தாயின் உடம்பிலேதான் குழந்தை தோன்றி பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது. தாயின் கருப்பையில்தான் குழந்தை தனக்கு வேண்டிய போஷணையைப் பெற்று, தன் ஆயுசின் முதல் இருநூற்றெண்பது நாட்களைக் கழிக்கிறது. இந்த இருநூற்றெண்பது நாட்கள் மாத்திரம் அல்ல, குழந்தை தான் பிறந்த பின்பும் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை வருஷமட்டும் தனக்குவேண்டிய போஷணைக்கும் பாதுகாப்புக்கும் பெரும்பாலும் தாயையே அண்டியிருக்கவேண்டியதாயிருக்கிறது. பால் குடித்தலை விட்டபிறகுங்கூட குழந்தை தாயின் இடைவிடாத பாதுகாப்பில் பல வருஷங்கள் இருக்கிறது.

இதனால் ஒரு குழந்தையை முன்னுக்குக்கொண்டுவர தந்தையைக்காட்டிலும் தாய்தான் மிகவும் அவசியமானவள் என்பது நன்றாய்த் தெரியவருகிறது. குழந்தையைக் கர்ப்பந்தரித்தலும், அதைப் போஷித்து பாதுகாத்தலுமாகிய முக்கால்வாசி வேலை தாயுடையதாயிருப்பதால், இப்போது பலர் எண்ணுவதைப் பார்க்கிலும் அதிக ஆதரவோடு ஸ்திரீகளை மதிக்கவேண்டுமென்பது தெளிவாகவில்லையா? குழந்தையின் தேகவளர்ச்சிக்கும் புத்தி விசாலத்துக்கும் நலமொழுக்கத்துக்கும் தாய் அதிகமாக உழைக்க வேண்டியவளாயிருப்பதால், இந்த அவசியமான வேலையைச் செய்ய அவளுக்கு என்னென்ன தெரியவேண்டுமோ அவைகளையெல்லாம் அவள் கற்றுக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமல்லவா? அவள் வாழ்க்கையை அடிமையின் வாழ்க்கையைப்போலாக்குவதும், சரியான வயது ஆகுமுன்னே அவளைத் தாயாக்கி தாயின் கடமைகளையெல்லாம் அவள் தலையிற் சுமத்துவதும் நீதியாகுமா?

ஸ்திரீகளின் ஜன்மேந்திரியங்களின் கூறுபாடுகளும் அமைப்பும்

முட்டைப் பைகளும் கருப்பையும் ஸ்திரீயினுடைய முக்கியமான ஜன்மேந்திரியங்களாயிருக்கின்றன. முட்டைப்பைகள் உருண்டையான இரண்டு சிறு உறுப்புகள். இவைகள் அடிவயிற்றில் இருக்கின்றன. அவைகளின் ஸ்தானங்கள் மெனிக்கனில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. முட்டைப்பையிலிருந்து ஓவ என்ற முட்டைகள் உண்டாகின்றன. நூற்று இருபத்தைந்து முட்டைகளை வரிசையாகப் பரத்தினாலும் ஒரு அங்குல அகலம் ஆகாதபடி அவ்வளவு சிறியனவாய் இம்முட்டைகள் இருக்கின்றன.

முட்டைக்குழாய் நாலு அல்லது ஐந்து அங்குல நீளமுள்ளது. இதின் ஒரு அந்தம் முட்டைப்பையோடும் மற்றொரு அந்தம் கருப்பையோடும் சேர்ந்திருக்கிறது. இந்தக் குழாய் வழியாகத்தான் முட்டைகள் முட்டைப்பையினின்றும் கருப்பைக்கு வருகின்றன.

கருப்பை மெனிக்கனில் காட்டியிருக்கிறபடி உருவம் வாய்ந்தது. ஒரு கன்னியின் கருப்பை சுமார் இரண்டேமுக்கால் அங்குல நீளமும் ஒன்றேமுக்கால் அங்குல அகலமும் உள்ளது. கருப்பையின் கீழ்ப்பாகம் யோனிக்குள்ளே நீட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. யோனி வெளி வாசல் ஒரு மெல்லிய தோலால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அத்தோலில் ஒரு சிறிய துவாரம் உண்டு. இந்தத் தோல் முதல் சம்போகத்திலே கிழிந்துபோகிறது. சில வேளைகளில் அந்தத் துவாரமே இல்லாமலும், அல்லது அந்தத் துவாரம் நோயால் அடைபட்டும் இருக்கலாம். இப்படியிருக்கும்போது யோனியில் கோழைபோன்ற பொருள் சேர்ந்து நோவைத் தந்து வீக்கத்தை உண்டாக்கும். இதுபோல இருக்கப்பட்ட பெண்ணை வைத்தியனிடம் சிகிச்சைக்குக் கொண்டுபோகவேண்டும்.

பருவகாலமும் மாதவிடாயும்

ஒரு சிறுமி ஒன்பது வயது முதல் பதினைந்து வயதுக்குள்ளாக பருவத்தை அடையலாம். பருவ காலத்தில், குழந்தைகளைப் பெறும்படியான தகுதி அவளுக்கு உண்டாக என்னென்ன மாறுதல்கள் வேண்டுமோ அந்தந்த மாறுதல்கள் அவள் உடம்பில் ஏற்படுகின்றன. கஷ்கத்திலும் அரையிலும் மயிர்வளர ஆரம்பிக்கிறது. முலைகள் வளர ஆரம்பிக்கின்றன. உடம்பு தீவிரமாக வளர்கிறது; பூப்பும் உண்டாகிறது.

மாதவிடாய் சாதாரணமாக இருபத்தெட்டு நாளுக்கொரு முறை உண்டாகி, ஐந்து நாளைக்கு இருக்கிறது. மாத விடாய்க் காலங்களில் கருப்பையின் உள்தோல் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் உரிந்துபோகிறது. மாதவிடாயில் இரத்தமும் கோழைப்பொருளும் கலந்திருக்கின்றன. கர்ப்பமாயிருக்கும்போதும் குழந்தை பால் குடித்துக்கொண்டிருக்கும்போதும் ஸ்திரீகளுக்கு சாதாரணமாக மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை. சுமார் நாற்பத்தைந்து வயதிலே மாதவிடாய் நின்றுபோம். இது நின்றபிறகு ஸ்திரீ குழந்தைகளைப் பெறமுடியாது.

சில சிறுமியர் பருவ வயதை அடைந்துங்கூட பூப்பதில்லை. இதற்குரிய பரிகாரம் 41-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு பெண் ஒன்பது அல்லது பத்து வயதாயிருக்கும்போது மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கலாம். பூப்பு ஆரம்பித்ததும், கர்ப்பந் தரித்து பிள்ளை பெறக்கூடும். ஆனால், இவ்வளவு சிறிய பிராயத்தில் அவளுக்குக் கலியாணம் செய்வித்து குழந்தைகளைப் பெறும்படிச் செய்தல் பெரிய அநீதம். அவளுக்கு வயது பத்தாயிருந்தாலும் சரி, அல்லது பதினறு பதினேழாயிருந்தாலும் சரி, அவள் இன்னும் சிறு பிள்ளைதான். அவள் உடம்பும் மனமும் இன்னும் நன்ருய்ப் பக்குவமடையவில்லை. அவள் கர்ப்பிணியானல் அவள் சரீரம் பூரணமாகப் பின் வளராது; அவள் குள்ளியாகவே இருக்க வேண்டியதாய் வரும். அவளுடைய உடம்பு நல்ல வளர்ச்சியை அடையாததால், அவள் பெறும் குழந்தையும் பூரணமாக வளர்ந்திருக்கமுடியாது. இருபது வயதுக்கு முந்தி எந்த ஸ்திரீயும் கலியாணம் செய்துகொண்டு குழந்தைகளைப்பெற ஆரம்பிக்கக்கூடாது. இருபத்தொன்று அல்லது இருபத்திரண்டு வயதுமட்டும் அவள் கர்ப்பம் ஆகாமல் இருந்தால் மிகவும் நல்லது. சரீர வளர்ச்சியை உத்தேசித்தாவது குழந்தை விவாகங்களைக் கண்டிக்கவேண்டும். இந்த வழக்கத்திலே ஒழுக்கத்தைக் கெடுத்து மனிதனுடைய நிலைமையைத் தாழ்த்தும் அநேக கெடுதலான விஷயங்களும் இருக்கின்றன.

பெண்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்

ஜன்மேந்திரியங்களின் தொழிலும் அவைகளைக் கவனிக்க வேண்டிய முறையும் ஒவ்வொரு தாய்க்கும் தெரியவேண்டும். அவள் தன்னுடைய சிறுமியர்களுக்கு ஸ்திரீ அங்கங்களைப்பற்றி

அவர்கள் அறிவுக்குத் தகுந்தபடி சரியான வழியிலே போதிக்க வேண்டும். இப்படி அவள் தன் மக்களுக்குப் போதிப்பதால், அம்மக்களுடைய ஆரோக்கியமும் நன்னடத்தையும் பாதுகாக்கப் படுகின்றன. அநேகம் குழந்தைகள் இவைகளைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரியாமல் வளர்ந்து, கடைசியாகத் துர்நடத்தையுள்ள ஒரு தோழியினிடமிருந்து அரைகுறையாகத் தெரிந்துகொண்டு பின்பு கெட்ட வழக்கங்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன.

பெண் குழந்தைகளின் ஜன்மேந்திரியங்களின் வெளிப்பாகத்தை, மிகச்சிறுவயதிலேகூட, அடிக்கடிக் கழுவி சுத்தமாய் வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அநேக அழுக்குச்சேர்ந்து தினவு உண்டாகும். தினவைப் போக்க குழந்தை அந்த அங்கத்தைத் தேய்த்துக்கொள்ள ஆரம்பிக்கும். இதனால் குழந்தைக்கு ஆத்மரதம் பழகலாம்.

அரையிலே துணி இல்லாமல் குழந்தைகளை வெறு உடம்போடு அங்குமிங்கும் அலையச்செய்தல் மிகவும் மானக்கேடான வழக்கம். இந்த வழக்கம் உள்ளமட்டும் எந்த தேசமும் ஒழுக்கத்தில் உன்னத நிலைமைக்கு வரமுடியாது. அரை தெரியும்படியாக குழந்தைகளுக்கு உடுத்தி வெளியிலே அனுப்புதல் கூடாதென்று பல வருஷங்களுக்கு முன்னே ஜப்பான் தேசமானது ஒரு சட்டம் செய்தது.

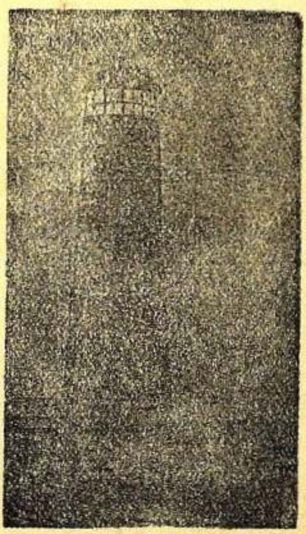
ஆண் குழந்தைகளையும் பெண் குழந்தைகளையும் ஒரே படுக்கையில் படுக்கவிடக்கூடாது. மிகச் சிறுவயதுள்ள குழந்தைகள் கூட மேலே சொன்னபடி படுப்பதால் மிக விரைவாகக் கெட்ட வழக்கங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுகின்றனர்.

மிகச் சிறு பிராயத்திலேயிருந்தே குழந்தையை தன் குறியைத் தொடவாவது தேய்க்கவாவது விடக்கூடாது. ஏனென்றால், இந்த விதமாக மிகச் சிறு பெண்கள்கூட ஆத்மரதம் செய்யத் தெரிந்துகொள்ளுகின்றனர்.

ஒரு சிறுமி பருவத்தை யடைந்து பூப்பு ஆரம்பித்ததும், பூப்புக் காலங்களில் ஜலதோஷம் எளிதாகக் காணுமென்றும், ஆதலால் அவள் உடம்பை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் அவள் தாய் அவளுக்குச் சொல்லவேண்டும்.

பருவகாலத்திலுள்ள பெண் குழந்தையை அதிக வேலை செய்யும்படி சொல்லக்கூடாது. இப்போது அவளுக்கு இரவு தோறும் ஒன்பது அல்லது பத்துமணிநேரம் தூக்கம் வேண்டும்.

மாதவிடாய் இருக்கும்போது, அதை உறிஞ்ச சுத்தமான சிறு துணியையாவது சுத்தமான பஞ்சையாவது ஒரு சல்லாத் துணி மேலே சுற்றி உபயோகிக்கவேண்டும். அநேக ஸ்திரீகள் தற்காலத்தில் அழுக்குத்துணிகளை உபயோகித்து வருகிறார்கள். இது சரியானதன்று. ஏனென்றால் இதனால் எரிச்சலும் தினவும் உண்டாகி வெளிப்புறத்தில் சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றுவதோடு கூட, உள்ளிருக்கும் அங்கங்களுக்கும் நோய் உண்டாகலாம். மாதவிடாய் ஆக இருக்கும்போது அடிக்கடி முழுகுவது அவசியம்.



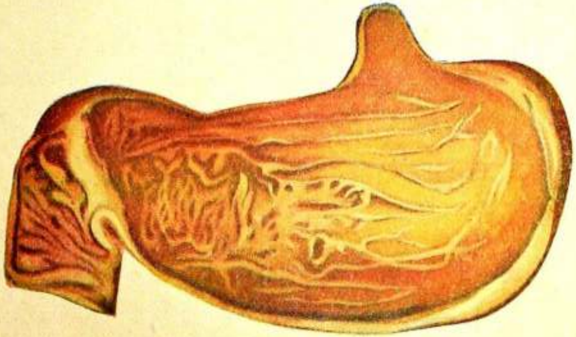
பதினாறும் அத்தியாயம்

மதுபானம் செய்தல்

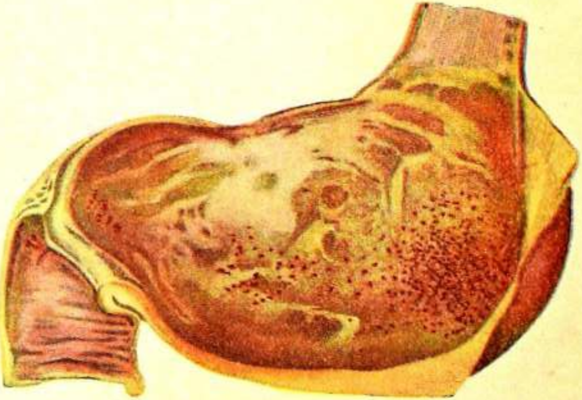
சில வருஷங்களுக்கு முன்னே, தேசாபிமானமுள்ள சில பிரஞ்சுக்காரர்கள் ஒன்றுகூடி, தங்கள் தேசத்தின் ஜனத்தொகை வருஷாவருஷம் அதிகரிப்பதை விட்டுவிட்டுக் குறைந்துகொண்டே வந்ததைக் கவனித்தார்கள். உடனே அவர்கள் இந்த விஷயத்தை நன்றாக ஆராய்ந்து பார்த்து தங்கள் தேசத்திலே வருஷந் தோறும் இறப்பவர்களின் தொகை பிறப்பவர்களின் தொகையைக் காட்டிலும் அதிகமாக இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன என்று கண்டுபிடிக்கத் துணிந்தார்கள். இதை நன்றாக ஆராய்ந்து பார்த்த போது, பல காரணங்கள் அவர்களுக்குத் தோன்றின. ஆனால், முக்கிய காரணம் மதுபானந்தான் என்று தெரியவந்தது. அவர்கள் எழுதி வெளியிட்ட அறிக்கைப் பத்திரத்தில் பல விஷயங்கள் கூறப்பட்டிருந்தபோதிலும், அவற்றுள் ஒன்றை இங்கே கவனிப்போம்:—

"மதுபானம், மனிதனுக்கு இயற்கையாகவுள்ள அன்பை அழித்து, மகனாகவும் புருஷனாகவும் தந்தையாகவும் அவன் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை மறக்கும்படிக்கும் செய்கிறது. அது அவனை வேலை செய்யத் திறமையற்றவனாக்கி, திருடவும் கொள்ளையடிக்கவும் இன்னும் பலவிதமாக சட்டத்தை மீறி நடக்கவும் அவனைத் தூண்டுகிறது.

"இதுமாத்திரமல்ல, பாரிசவாயு, இரைப்பை ஈரல் குண்டிக்காய்கள் ஆகிய இவைகளின் எரிச்சல், க்ஷயம், கபஜ்வரம், பைத்தியம் முதலிய கொடு நோய்களுக்கும் மதுபானந்தான் முக்கிய காரணம். மதுபானத்தால் இரத்த நாடிகளும் நோயடைகின்றன. மதுபானம் இந்த நோய்களுக்குக் காரணமாயிருப்பதுமட்டுமா? மதுபானம் செய்யாதவர்களுக்கு மேலே சொன்ன நோய்கள் வந்தால் அவர்கள் சொஸ்தமடைவதற்கு இடமுண்டு; மதுபானம் செய்பவனுக்கு வந்தாலோ அவன் சொஸ்தமடைவதற்குப் பெரும்பாலும் இடமில்லையென்றே சொல்லலாம்."



இரைப்பை இயற்கையான நிலைமையிலிருப்பதைக் காட்டும் படம். சதை சுருங்கியும் பதிந்தும் இருப்பதோடு, சுகமான நிலைமையிலிருக்கிறபடி எல்லாம் ஒரே நிறமாய்த் தோன்றுகிறது.



மதுபானத்தின் மூலமாய் இரைப்பையில் வீக்கமும் அரிப்பும் உண்டாகி, அதில் ஒட்டுகள் காணப்படுகிறதை இந்தப் படம் காட்டுகிறது. முந்தின படத்தைப்போலிராமல் உள்பாக முழுவதும் சுகட்டைமடைந்து நிறம் கெட்டிருப்பதைக் கவனியுங்கள்.

மது வகைகள்

மது இயற்கையில் உண்டாகிற ஒருபொருள் அல்ல. பதார்த்தங்கள் அழிவதால் மது உண்டாகிறது. மதுவிலுள்ள முக்கிய வஸ்துவாகிய மதுசாரம் கொடிய விஷமுள்ளது. மதுவை உட்கொண்டவுடனே ஒருவனைக்கொல்ல அதிக மதுசாரம் வேண்டுவதில்லை. ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு பங்கு மதுசாரத்தோடு நூறு பங்கு நீரைக்கலந்து, அதனுள்ளே ஒரு நிலப்புழுவையாவது மீனையாவது எடுத்து விட்டால், அவை சீக்கிரம் செத்துப்போம். கொதிக்கிற ஜலத்தில் போட்டாலும் நன்றுகக் காய்ந்த இருப்புச் சட்டியில் போட்டாலும் முட்டையின் வெண்பகுதி வெளுத்து கட்டியாகிறதுபோல, அவ்வெண்பகுதியை உஸ்கியிலாவது சாராயத்திலாவது போட்டால் அப்படியே ஆகும். இரைப்பையும் இரத்தாசயமும், ஈரலும் குண்டிக்காய்களும், தசைகளும், முட்டையின் வெண்பகுதியைப்போன்ற பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை நாம் நினைக்கும்போது, மது இவைகளை மேலே சொன்னபடியே கெடுக்கக்கூடும் என்பது நமக்கு நன்றாய்த் தெரிய வருகிறது.

மது உணவன்று

மது உணவா? இந்த வினவுக்கு விடை கூறவேண்டுமானால், முதலில் "உணவு" என்ற வார்த்தையின் பொருளை நிர்ணயிக்க வேண்டும். உட்கொண்டால் எங்தெந்தப் பொருள்கள் உடம்புக்கு ஒரு தீங்கையும் விளைவிக்காமல் அதற்கு உஷ்ணத்தையும், சக்தியையும், வளர்ச்சிக்கும் பழுதுபார்ப்பதற்கும் வேண்டியவற்றையும் தருகின்றனவோ, அவைகளுக்கெல்லாம் உணவு என்று சொல்லலாம். மது உணவன்று; ஏனெனில், உணவுக்குழாய் வழியாக அது சென்றாலும் அது ஜீரணமாவதுமில்லை; வேறு விதமாக மாற்றப்படுவதும் இல்லை. இரத்தத்தோடு கலக்கும்போதும் அது மதுவாகவேதான் இருக்கிறது. மேலும், உடம்பிலே எங்தெந்த அங்கங்களில் மது தங்குகிறதோ அந்தந்த அங்கங்களை அது சுருங்கச் செய்து உடம்புக்குப் பலம் கொடுப்பதில்லை என்பது எல்லாருக்கும் தெரியும். இரைப்பை நோயின்றியிருக்கும்போது சாதாரண உணவுகளை உண்டால் அது ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. ஆனால், மதுவை முதல் தடவை குடிக்கும்போது இரைப்பை அதை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் வாந்தி பண்ணிவிடுகிறது. இரைப்பை மதுவைத் தன் பகைஞன் என்று நன்றாக அறிந்து, கூடிய சீக்கிரத்தில்

பறம்பே தள்ளிவிடப்பாக்கிறது. உணவுகள் உடம்பை வளர்க்கின்றன. மதுவோவென்றால் வளர்ச்சியை நிறுத்துவதல்லாமல் அது குறையும்படியும் செய்கிறது. மதுபானம் பண்ணாத ஓர் குழந்தை மதுபானம் பண்ணுமானால் தன் வளர்ந்தியில் அதிகமாய்க் குறைந்துவிடுகிறது.

மது தசைகளுக்குப் பேலன் கோடுக்கமாட்டாது

பயில்வான்களும் பந்தாடுகிறவர்களும் இன்னும் தேக சாமர்த்தியத்தையும் பலத்தையும் காட்டுகிற பந்தயங்களுக்காகப் பழகி வருகிறவர்களும், மது உண்பதை முழுதுமே விட்டுவிடுகிறார்கள். காலையிலே மதுபானம் அருந்தாத போர்வீரர்கள் எவ்வளவு தூரம் நடந்தார்களோ அவ்வளவு தூரம் மதுபானம் அருந்தினவர்கள் நடக்கவில்லையென்பது சில வருஷங்களுக்கு முன்னே நடந்த பெரிய யுத்தத்திலே பலமுறை நிரூபிக்கப்பட்டது.

மதுபானமும் மனமும்

மதுபானம் பண்ணுகிறவன் மது தன்னை நன்றாக யோசிக்கும்படி செய்கிறதென்று எண்ணுகிறான். உண்மை யென்னவென்றால், மதுபானம் அருந்தி முதல் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷங்களுக்கு புத்தி சுறுசுறுப்பாயிருப்பதுபோலவும், எண்ணங்கள் தாராளமாய் வருவதுபோலவும் தோன்றுகிறது. ஆனால் மதுவுண்டவனுக்கு உண்டாகிற எண்ணங்களும் அவன் சொல்லும் சொற்களும் மயக்கமுடையனவும் தகுதியற்றனவுமாயிருக்கின்றன. ஏனென்றால் சாதாரணமாக நன்னடத்தையையும் பேச்சிலும் செயலிலும் ஜாக்கிரதையையும் உடையவன்கூட மதுவைக் குடிப்பானானால் அவன் சுபாவம் முழுவதும் மாறுவதை நாம் பலதடவை பார்த்திருக்கிறோம். எப்போதும் அதிகமாய்ப் பேசாதவன் மதுவையுண்டதும் ஓயாது பேச ஆரம்பிக்கிறான். எந்தச்சொல்லை வழங்கலாம் எந்தச்சொல்லை வழங்கலாகாது என்பது அவனுக்குத் தோன்றுவதில்லை. ஆதலால் அசப்பியமான சொற்களையெல்லாஞ் சொல்லி, தான் செய்வது இன்னதென்று அறியாமல் அடாத செயல்களையெல்லாம் செய்கிறான்.

மதுவைத் தாராளமாகக் குடித்த சில நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு, தலை பாரமாக இருப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது. இப்போது ஆரவாரமெல்லாம் அடங்கிப்போய் படுத்துக்கொண்டு தூங்கவேண்டுமென்ற எண்ணம் அவனுக்குண்டாகிறது. இதற்குக் காரணம் மது அவன் மூளையை மயக்கினதுதான்.

மூளையின் தொழிலை மது எவ்வாறு கெடுக்கிறதென்பதை அறிய ஒரு வைத்தியன் கீழே வரும் இந்தப் பரீட்சையை செய்து பார்த்தான். தினம் மூன்று கரண்டி வீதம் பன்னிரண்டுநாள் மது குடித்துவந்தான். பன்னிரண்டாம் நாளில் அவன் புத்திக்கூர்மை மதுவையுண்ணத் தொடங்குவதற்குமுன்னே இருந்ததைக்காட்டிலும் மிகவும் குறைந்திருந்தது. முன்னே அவனுக்கு ஒரு நிமிஷ நேரத்தில் நாற்பது வரிசைகளடங்கிய கூட்டலைக்கூட்ட முடிந்தது. ஆனால், பன்னிரண்டு நாட்களுக்கு மதுவைக் குடித்தபிறகு அவனால் இருபத்துநாலு வரிசைகளடங்கிய கூட்டலை மாத்திரம் கூட்ட முடிந்தது. முன்னே இரண்டு நிமிஷத்தில் மனப்பாடம் செய்யக்கூடிய வசனத்தை இப்போது பாடம்செய்ய ஆறு நிமிஷம் வேண்டியதாயிருந்தது. பைத்தியம் பிடித்தலுக்கு மது முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாயிருப்பதால் அது மூளையைக் கெடுக்கிறதென்பதற்குத் தகுந்த சாட்சியாகிறது.

மதுபானமும் நல்லொழுக்கமும்

மனிதனுக்கு நல்லதையும் தீயதையும் அறிய பகுத்தறிவு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மதுபானம் இந்தப் பகுத்தறிவை அழித்துப்போடுகிறது. சண்டையிடுதலும், கொலை செய்தலும், பிறஸ்திரீகளோடு பலாத்காரமான புணர்ச்சி செய்தலுமான சிறைக்கு வழி நடத்தும் அநேகம் கொடும்பாதகங்களும் மதுவின் தூண்டுதலாலேயே பெரும்பாலும் செய்யப்படுகின்றன. தலை போகும்படியான தண்டனைக்குள்ளானவர்களில் அநேகர் மதுவின் தூண்டுதலினாலேயே அக்கொடிய பாதகங்களைச் செய்தார்கள் என்று நியாயஸ்தலங்களில் உள்ள புஸ்தகங்களிலிருந்து நாம் அறிகிறோம்.

மதுபானம் பண்ணுதல் வியாதியை வருவிக்கிறது

தினந்தோறும் சிறிது மதுவை உண்டுவருபவன் தனக்கு மதுவால் அதிக தீங்கு உண்டாகவில்லையென்று எண்ணலாம்; ஆனால், அவன் தனது ஈரல், குண்டிக்காய்கள், நுரையீரல்கள், இரைப்பை, இரத்த நாடிகள் ஆகிய இவற்றின் உட்புறத்தைப் பார்ப்பானானால், இந்த அங்கங்களெல்லாம் சிறிதுசிறிதாகக் கெட்டுவருவதை அறிவான். உடம்பினுள்ளே தப்பித்தவறிப் பிரவேசிக்கிற நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி உடம்புக்குச் சாதாரணமாய் உண்டு. மதுபானம் நோயை எதிர்க்கும் இந்த சக்தியை அழித்துவிடுகிறது;

மேலும், மதுவுண்பவனுடைய அங்கங்களுக்குப் பெருந்தீங்கை விளைவித்து, அவனுக்கு கபஜுரம், க்ஷயம், விஷபேதி, பிளேக், சீத பேதி முதலிய நோய்கள் எளிதில் காணும்படிச் செய்கிறது. மது வுண்பவன் மிக எளிதாக எவ்வியாதிக்கும் உள்ளாகிறுன். மதுவை யுண்ணுதவன் நோய் கண்டாலும் சொஸ்தமடைவதுபோல், மது வுண்பவன் சொஸ்தமடைகிறதில்லை.

மதுபானம் செய்வதால் உண்டாகும் கெடுதியும் தீங்கும் மது வுண்பவனிடத்தில் காணப்படுவதுமல்லாமல், அவன் சந்ததிக ளிடத்திலும் காணப்படுகிறது. பைத்தியம் பிடித்த குழந்தைகளுக் கென்று கட்டப்பட்டிருக்கிற ஆஸ்பத்திரிகளில் நூற்றுக்கு நாற்பத் தொன்று குழந்தைகள் மதுவை யுண்டவர்களின் பிள்ளைகளாகக் காணப்படுகின்றனர்.

மதுபானம் மனிதனுடைய ஆயுசைக் குறைக்கிறது

மதுபானம் செய்யாதவர்களுக்கு எவ்வளவு ஆயுசு இருக்கி றதோ அவ்வளவு ஆயுசு மதுபானம் செய்பவர்களுக்கில்லையென்று எல்லா தேசங்களிலுமுள்ள மரண பண்டு கம்பெனியார்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறுர்கள். மதுபானம் பண்ணுதவர்களுக்குள்ளே உண் டாகும் வியாதிகளைப்பார்க்கிலும் மதுபானம் பண்ணுகிறவர் களுக்கு வரும் வியாதிகள் இரண்டுமடங்கு அதிகமென்றும், மது பானம் பருகாதவர்களுக்குள்ளே நேரிடும் மரணங்களைக்காட்டி லும், மதுவைக் குடிப்பவர்களுக்குள் நேரிடும் மரணங்கள் இரண் டரைமடங்கு அதிகமென்றும் மரண பண்டு கம்பெனியார் கணக் கிட்டிருக்கிறுர்கள்.

மது மருந்தாகுமா?

மது நோயைச் சொஸ்தம் செய்யுமென்றெண்ணி வைத்தியர் கள் சமீபகாலமட்டும் நோயாளிகளுக்கு மதுவைக் கொடுத்துவந் தார்கள். ஆனுல், தற்காலத்தில் வைத்தியர்கள் மதுவை உள்ளுக் குக் கொடுக்கும் மருந்தாக அதிகமாக உபயோகிப்பதில்லை. மது வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்வதில்லையென்று எல்லாருக்கும் இப்

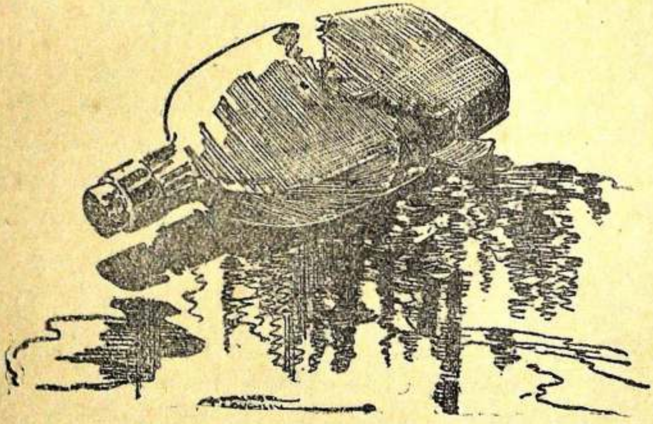
போது நன்ருய்த் தெரிகிறது. நோயைச் சொஸ்தம் செய்வதற்குப் பதிலாக, அது நோயை அதிகப்படுத்துகிறது. சில நோய்களைப் போக்குவதற்குச் சிகிச்சையாக மதுவை உடம்பின்மேல் தேய்க்கலாம். இந்த ஒரு காரியத்துக்குத்தான் மது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. சில வகையான மதுக்கள் ஜீரண சக்தியை உண்டாக்கி உடம்புக்கு சுறுசுறுப்பைத் தருவதாக தினசரிப் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி பிரசுரங்கள் காணப்படுகின்றன. இந்தப் பிரசுரங்களெல்லாம் வெறும் புரட்டு மொழிகள். யாதொரு விதமான லாகிரி வஸ்துவையும் உபயோகியாமலிருப்பதுதான் நோயாளி அனுசரிக்கவேண்டிய முக்கிய விதியாகும்.

மதுவுண்ணும் வழக்கத்தை நீக்கும் வகை

ஒவ்வொரு துர்ப்பழக்கத்தையும் போக்க ஒருவனுக்கு முதல் முதலில் வேண்டியது மனவுறுதிதான். பரலோகத்திலுள்ள கடவுளுடைய உதவியை ஒருவன் தேடுவாஞனால், அவன் எளிதில் இத் துர்ப்பழக்கத்தை விட்டுவிடலாம். ஏனெனில், மதுவின்மேலுள்ள ஆசையை அழிப்பதற்குவேண்டிய மனவுறுதியைக் கடவுள் அவனுக்குக் கொடுப்பார்.

நாம் உண்ணுகிற சில உணவுகளாலேயே நமக்கு லாகிரி வஸ்துக்களின்மீது ஆசை யுண்டாகிறது என்று கூறுகிருர்கள். ஆதலால், மதுபானத்தை விட்டுவிட விரும்புகிறவன் மாமிசாகாரங்களையும் கார பதார்த்தங்களையும் விட்டுவிடவேண்டும். மதுபானத்தின் மேலுள்ள ஆசையைப் போக்கவேண்டுமாஞல், முதல்முதலில் புகையிலைமேலுள்ள ஆசையைப் போக்குதல் மிகவும் அவசியம்; ஏனெனில் புகையிலையை உபயோகித்தால் அது மதுவை உபயோகிக்கும்படி செய்யும். ஏராளமாக நல்ல பழங்களைத் தின்று, ஏராளமாக நீரைக் குடிக்கவேண்டும். டீ அல்லது காப்பி குடிக்காதே. நாள்தோறும் வெந்நீரில் மூழ்கு. வெந்நீரை விட்டு வெளிக்கிளம்பினதும் உடம்பு முழுவதும் குளிர்ந்தநீரைக் கொட்டிக்கொண்டு பிறகு விரைவாக உடம்பைத் துடைக்கவேண்டும். திறந்த வெளிகளில் காலத்தைப் பெரும்பாலும் செலவிட்டால் நல்லது. உடம்பு

வேர்க்குமட்டும் தினந்தோறும் தேகப்பியாசம் எடுத்துக்கொள். வீட்டிலே மதுவை வைத்திருக்காதே. மதுக்கடைகளுக்குள் நுழையாதே. ஒருவன் உண்மையாகவே மதுவை விட்டுவிட விரும்புவானாகில், அவன் மேலே சொன்ன முறைகளின்படி நடந்து, மதுவினின்றும் தப்பலாம்.



பதினேழாம் அத்தியாயம்

புகையிலையை உபயோகித்தல்

உலகத்தில் பலவிதமான செடிகள் வளர்கின்றன. சில செடிகள் மனிதனுக்கு உணவாகின்றன. சில மிருகங்களுக்கு உணவாகின்றன. சில துணி நெய்வதற்கும் சில அநேகவிதமான சாமான்கள் செய்வதற்கும் உதவுகின்றன. ஆனால் சில செடிகளுக்கு ஒரு விதமான நல்ல உபயோகமும் இல்லை. நமக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பூச்சிகளையும் மிருகங்களையும் அழித்துப்போடுவதற்குமட்டும் இவைகளை விஷமாக உபயோகிக்கலாம். இந்தக் கடைசி வகுப்பைச்சேர்ந்தது புகையிலைச் செடி. உடம்பு ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு புகையிலை அவசியமான பொருளன்று. புகையிலையை உபயோகிக்காதவர்கள் புகையிலையை உபயோகிக்கிறவர்களைக்காட்டிலும் அதிக ஆரோக்கியமும் அதிக பலமும் அதிக ஆயுசும் உள்ளவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். மேற்கத்திய நாடுகளுக்கு முதல் முதல் புகையிலைப் பழக்கம் ஏற்பட்டபோது, அரசர்களெல்லாம் புகையிலை கெட்ட விஷம் என்றறிந்து, சீனாதேசம் யாரும் அபினியை உபயோகிக்கக்கூடாதென்று சட்டம் செய்திருப்பது போலவே, யாரும் புகையிலையை உபயோகிக்கக்கூடாதென்று சட்டம் செய்தார்கள். ஆனால், இப்போது பல அரசர்களே புகையிலையை உபயோகித்து வருவதால், அந்தச் சட்டங்கள் அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்படாமலும் அல்லது ரத்து செய்யப்பட்டும் இருக்கின்றன.

புகையிலை விஷம்தான்

நூறு பலம் எடையுள்ள உலர்ந்த புகையிலையில், இரண்டு பலம் எடையுள்ள நிகொடீன் என்று சொல்லப்பட்ட கொடிய விஷம் இருக்கிறது. நிகொடீன் என்னும் விஷம் அரளிவேரைக் காட்டிலும் மிகக்கொடியது. ஒரு சொட்டு நிகொடீனை ஒரு முயல் மேலே வைத்தால் முயல் செத்துப்போம். பூனை அல்லது நாயின் நாக்கில் இரண்டு சொட்டுக்களை விட்டால் அவை இறந்துபோம்.

புகையிலைக்கு அடிமையாதல்.

புகையிலையை விழுங்கினதால் செத்துப்போன மனிதர்களும் உண்டு. சீன தேசத்தில் தற்கொலை செய்துகொள்ள விரும்பு கிறவர்கள் சாதாரணமாக உக்காநீரைக் குடிக்கிறார்கள். இந்த நீரில் நிகொடின் இருக்கிறது. ஒருவன் முதல்முதலில் சுருட்டுக் குடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது புகையிலை ஒத்துக்கொள்ளாமல் நோய டைகிறான். மேலே சொன்னவற்றால் புகையிலை கொடிய விஷம் என்பது நன்றாக விளங்குகிறது.

புகையிலையை நாம் எந்த ரூபமாய் உபயோகித்தாலும், எந்த விதமாய் உபயோகித்தாலும் அது உடம்புக்கு விஷமாகிறது. சிக ரெட்டாகக் குடிந்தால் அதிக தீங்குண்டாவதில்லை என்றும், சுருட் டாகக் குடித்தால்தான் அதிக தீங்குண்டாகிறதென்றும் சிலர் நினைக்கிறார்கள். வேறு சிலர் உக்கா உபயோகித்தால் அதிக தீங்கு உண்டாகாது என்றும், சுங்கான்தான் தீங்கை விளைக்கும் என்றும் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் புகையிலையை எப்படி உபயோகித்தா லும் அது தீங்கு செய்யும். புகை பிடிப்பதோடு நில்லாமல் சிலர் அதை வாயிலேயும் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். சிலர் அதைத் தூளாகச்செய்து மூக்கிலே போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். புகை பிடித்தால் என்ன தீங்கு உண்டாகிறதோ அவ்வளவு தீங்கு புகை யிலையை வாயிலே அடக்கிக்கொண்டாலும் மூக்கிலே அதைப் பொடியாகப் போட்டுக்கொண்டாலும் உண்டாகிறது. சிகரெட் டையாவது சுருட்டையாவது பிடிக்கிறவர்களில் அநேகர் புகையை நுரையீரல்களுக்குள்ளே இழுத்துக்கொண்டு பிறகு வெளி மூச்சு டன் மூக்கு வழியாக விடுகிறதினாலே இரத்தத்துள்ளே அதிக விஷம் புகுகிறது; பொடி மூக்கிலே போட்டுக்கொள்வதாலும், வாயிலே புகையிலையை அடக்கிக்கொள்வதாலும் உண்டாகும் தீங் கைப்பார்க்கிலும் அதிக தீங்குள்ளதாயிருக்கிறது.

ஜனங்கள் ஏன் புகையிலையை உபயோகிக்கிறார்கள்?

அபினியையும் கொகேயினையும்போலவே விடாவழக்கத்தை உண்டாக்கும் விஷ பதார்த்தங்களுள் ஒன்று. புகையிலையைப் பலதரம் உபயோகித்தபிறகு அது இன்பம் தருவதாகத் தோன்று கிறது. புகையிலை வழக்கத்தை ஆரம்பத்திலேயே விட்டுவிட வேண்டுமானால் விட்டுவிடலாம். காலம் ஏற ஏறப் புகையிலை வழக்கத்தை விடுவதும் அதிக கஷ்டமாய்க்கொண்டே வரும். புகையிலை மூளையையும் நரம்புகளையும் திமிர்க்கச் செய்கிறது. உடம்பு ஆயாஸத்தை அடைந்திருக்கும்போதும், மனம் கவலையை

அடைந்திருக்கும்போதும் சுருட்டைக் குடித்தால் ஏதோ குணம் ஏற்பட்டதுபோலத் தோன்றுகிறது. உண்மை யென்னவென்றால், புகையிலை விஷத்தால் மூளையும் நரம்புகளும் திமிர்த்துப் போய் ஆயாசமும் மனக்கவலையும் தெரிவதில்லை.

புகையிலையை உபயோகிப்பதால் மதுவை உண்ண வேண்டியதாய் வருகிறது

புகையிலையை உபயோகிக்கிறவர்களுடைய மூக்கும் தொண்டையும் எப்போதும் வறண்டு இருக்கின்றன. இதனால் அவர்கள் அடிக்கடி இருமவேண்டியதாயிருக்கிறது. மூக்கின் உள்தோல் சிதைந்துபோவதால் புகையிலையை உபயோகிக்கிறவனுக்குப் பொருள்களை முகர்ந்தறியும் தன்மை மழுங்கிப்போகிறது. சுருட்டுக் குடிப்பதால் நாக்கும் வறண்டுபோவதால் சாதாரண உணவுகள் சுவையின்றிப் போய்விடுகின்றன. இதனாலேதான், புகையிலை உபயோகிப்பவர்களுக்கு அதிக காரம் சேர்ந்த உணவுகள் வேண்டியதாயிருக்கின்றன. ஏற்கெனவே சுருட்டுப் புகையால் வாயும் தொண்டையும் வறண்டிருக்கின்றன; அதிகக் காரமான உணவுகளை உண்பதால் வாயும் தொண்டையும் எரிய ஆரம்பிக்கின்றன. இந்த எரிச்சலால் நீரைக்கொண்டு அடக்கமுடியாத தாகம் உண்டாகிறது. இந்தத் தாகத்தை ஒரே பொருளைக்கொண்டுதான் தீர்க்கமுடியும். அந்தப்பொருள் மது வகையில் ஏதாவதொன்றுதான். இதனாலேதான், சுருட்டுப் பிடிக்கிறவர்களெல்லாரும் பெரும்பாலும் மதுபானம் செய்பவர்களாயும் இருக்கிறார்கள்.

"புகையிலை இரத்தாசயம்"

புகையிலை விஷத்தின் வேகம் இரத்தாசயத்தில் நன்றாகக் காணப்படுகிறது. "புகையிலை இரத்தாசயம்" என்று ஒரு நோய் இருக்கிறது. சுருட்டை அதிகமாய்க் குடிக்கிறவர்களுக்கெல்லாம் இந்த நோய் உண்டாகிறது. இந்த நோயுள்ளவனுக்கு இரத்தாசயம் சிறிதுநேரம் வேகமாய் அடிக்கும்; பிறகு திடீரென்று ஒன்றிரண்டு அடிகள் அடிக்காமல் நின்றுவிடும்; இதற்குப்பிறகு மந்தமாக அடிக்கும். இந்த நோய் உள்ளவனுக்கு மிக விரைவில் இரைப்பு உண்டாகிறது. சிகரெட்டு பிடிக்கிற வாலிபர்களில் பெரும்பாலர்க்கு இந்த நோய் இருக்கிறது. சில வருஷங்களுக்கு முன்னே அமெரிக்கா தேசத்து அதிகாரிகளில் சிலர் கடல் வீரர் பள்ளிக்கூடத்தில் சேரவந்த வாலிபர்களைப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்தார்கள்.

பரீக்ஷைக்கு வந்த 412 வாலிபர்களில் 298 பேரை எடுத்துக்கொள்ளாமல் தள்ளிவிட்டார்கள். இதற்குக் காரணம் இந்த 298 பேரும் சுருட்டைக் குடித்துத் தங்கள் இரத்தாசயத்தையும், மற்ற முக்கிய அங்கங்களையும் கெடுத்துக்கொண்டதுதான்.

புகையிலையை உபயோகித்ததின் பயன்.

புகையிலை வளர்ச்சியைக் கெடுக்கிறது

புகையிலை உடம்பில் வளரும் அங்கங்களைத் திமிர்க்கச்செய்து வளர்ச்சியை நிறுத்துகிறது. இந்த அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற படத்தில் ஒரு பள்ளிக்கூடத்துச் சிறுவன் சிகரெட்டு பிடிப்பதற்கு முன் எப்படி இருந்தான் என்றும், குடித்த பிறகு அவன் எப்படி ஆனுனென்றும் காட்டியிருக்கிறது.

புகையிலை ஆயுசைக் குறைக்கிறது

அமெரிக்காவிலுள்ள ஒரு பெரிய மரண பண்டுக் கம்பெனியில் 60 வருஷத்திலே 180,000 பேர் சேர்ந்திருந்தார்கள். இவர்களுக்குள்ளே புகையிலையை உபயோகித்தவர்களுடைய ஆயுசு

புகையிலையை உபயோகியாதவர்களுடைய ஆயுசைக்காட்டிலும் குறைந்ததாகவேயிருந்தது. உதாரணமாக புகையிலையை உபயோகியாதவர்கள் நாற்பதாவது வயதிலே நூறு பேர் இறந்தால் புகையிலையை உபயோகித்தவர்கள் அதே நாற்பதாவது வயதில் நூற்று இருபத்தாறுபேர் இறந்துபோனதாகக் கணக்கிடப்பட்டது.

புகையிலையை உபயோகியாதவன் வெகு சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமடையக்கூடிய சத்திரப்பிரயோகத்தில் புகையிலையை உபயோகிக்கிறவன் இறந்துபோகிறான் என்று ரண வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள். கண் குருடாவதற்கும் புகையிலைதான் சாதாரணமான காரணம். உதடுகளிலும் நாக்கிலும் தொண்டையிலும் புற்று புறப்படுவதற்கும் புகையிலைதான் சாதாரணமான காரணம்.

புகையிலை எப்படி புத்தியைக் கெடுக்கிறது

சிறிதுநேரம் சுருட்டுப் பிடித்ததும் களைத்திருந்தவன் தன் ஆயாசத்தை மறந்துவிடுகிறான். இதுபோலவே துக்கத்தையனுபவிக்கிறவனும், சிறிதுநேரம் சுருட்டுப் பிடித்தால், தன் துக்கத்தை மறக்கிறான். புகையிலை விஷம் மூளையையும் நரம்புகளையும் திமிர்க்கச்செய்வதால் அவன் இப்படி மறக்கிறானென்று முன்னமேயே கூறப்பட்டது. இதனாலேதான் சிகரெட்டுப் பிடிக்கிற சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் படிப்பிலே மந்தமாயிருக்கிறார்கள். புகை பிடிப்பவர்களும் புகை பிடியாதவர்களும் கலந்துள்ள பள்ளிக்கூடங்களிலும், கலாசாலைகளிலும், புகை பிடிப்பவர்கள் புகை பிடியாதவர்களைக்காட்டிலும் நூற்றுக்கு இருபது பங்கு குறைச்சலாக மார்க்கு வாங்குகிறார்கள். அமெரிக்காவிலுள்ள ஒரு பெரிய பட்டணத்தின் பத்துப் பள்ளிக்கூடங்களிலே பின் வருமாறு பரிசீலனம் செய்து பார்க்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலிருந்தும் சுருட்டுப் பிடிக்கிற பையன்கள் இருபதுபேரும் சுருட்டுப் பிடியாதவர்கள் இருபது பேரும் எடுக்கப்பட்டனர். ஏற்ற இறக்கங்களைச் சரிப்படுத்திச் சராசரி எடுத்தபோது அவர்களின் நிலைமை கீழே காண்கிறபடி இருந்தது. புகை பிடித்த ஒவ்வொரு இருபது சிறுவர்களுக்குள்ளும் பதினாறு பேர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு நோய் இருந்தது. ஆனால், புகை பிடியாத ஒவ்வொரு இருபது சிறுவர்களுக்குள்ளும் ஒரே ஒருத்தனுக்குத்தான் நரம்பைப்பற்றிய நோய் இருந்தது. சுருட்டுப் பிடித்தவர்கள் இருபதுபேர்களில் பதினெட்டுப் பேர்கள் மந்தமாயும் அறிவின்றியும் இருந்தார்கள். சுருட்டுப்

பிடியாதவர்களிலோ வென்றால், இருபதுபேர்களில் ஒரே ஒருத்தன்தான் மந்தமாயும் அறிவின்றியும் இருந்தான்.

புகையிலை வழக்கத்தை விட்டுவிடும் வகை

புகையிலைப் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் அதை உபயோகிக்க ஆரம்பிக்கக்கூடாது. புகையிலையால் உண்டாகிற தீங்கை யறிந்து அதை உபயோகித்து வருகிறவர்களும் அதை விட்டுவிடவேண்டும். இப்படிச் செய்தால்தான் அவர்களுக்கு நீடித்த ஆயுசும், பிரயோஜனமான ஜீவியமும், சௌக்கியமான வாழ்வும் உண்டாகும். புகையிலையை நிறுத்துவதற்குச் சிறந்த வழி அதை திடீரென்று விட்டுவிடுவதுதான். உபயோகிக்கிற அளவை சிறுகச்சிறுகக் குறைத்து நாளடைவில் விட்டுவிடலாமென்பது முடியாத காரியம். திடீரென்று புகையிலையை விட்டுவிட மனவுறுதியும் திடச்சித்தமும் வேண்டும். மதுபானத்தை விட்டுவிட முன்னே கூறப்பட்டுள்ள வழிகளெல்லாம் புகையிலை ஆசையைத் தொலைப்பதற்கும் உதவியாயிருக்கின்றன. புகையிலை விஷத்தைச் சீக்கிரம் உடம்பிலேயிருந்து போக்குவதற்கு இன்னொரு சிறந்த வழி உடம்பை நாள்தோறும் நன்றாக வேர்க்கும்படி செய்தல்தான்.

பதினெட்டாம் அத்தியாயம்

குணமாக்கும் வல்லமையின் உற்பத்தி

நோயைக் குணப்படுத்த அதன் காரணங்களை முதலில் நீக்கவேண்டும்

விஷத்தன்மையுள்ள கிருமிகள் நமது உடம்பினுள்ளே பிரவேசிப்பதால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றனவென்று முதல் அத்தியாயத்தில் கூறினோம். நோய்க்குக் காரணம் ஏதாயிருந்தாலும் சரி, சுகாதார வழிகளை அனுசரித்து நடந்தால், முக்கால்வாசி நோய்களிலிருந்து நாம் தப்பலாம். ஆதலால் எந்த நோய் கண்டபோதும் நாம் முதல்முதலில் செய்யவேண்டியது அதன் காரணத்தை நீக்கவேண்டியதுதான்.

உடம்பு இயற்கையில் கொடுக்கும் எச்சரிப்புகள்

கையிலே ஒரு முள் தைத்து, தைத்த இடம் புண்ணாகி வீங்கிச் சிவந்து நோவெடுக்கும்போது, கையிலே பாய்ந்துள்ள முள்ளை எடுத்தாலொழியக் கை குணப்படாது என்று எல்லாருக்கும் தெரியும். ஆனாலும், அரைகுறையாக வெந்த உணவுகளை நன்றாக மெல்லாமல் விரைவாகத் தின்பதால் ஒருவனுக்கு இரைப்பையிலே சங்கடம் ஏற்பட்டுப் புளித்த ஏப்பம் உண்டாகும்போது, சில மருந்து மாத்திரைகளை விழுங்கினால் தன் சங்கடம் தீர்ந்துவிடுமென்று அவன் எண்ணுகிறான். எப்படிக் கையிலே தைத்த முள்ளை எடுத்தாலொழியக் கையிலுள்ள வீக்கமும் நோவும் போகாதோ, அப்படியே அஜீரணத்தின் காரணத்தைப் போக்கினாலொழிய, வயிற்றின் சங்கடத்தைப் போக்க முடியாது. முள்ளை எடுத்துவிட்டால் ஒரு மருந்துமில்லாமலே கை தானே சொஸ்தமடையும். இதுபோலவே, இரைப்பையில் அடிக்கடி சங்கடத்தை அடைகிற மனிதனும், தன் உணவுகளை நன்றாக வேவித்து, உண்ணும்போது அவசரப்படாமல் சாவகாசமாகத் தன் உணவுகளை மென்று தின்பானானால், யாதொரு மருந்தையும் தேடாமல் அவன் இரைப்பையும் சொஸ்தமடையும்.

முள் தைத்த கையையும் வயிற்றுச் சங்கடத்தையும்பற்றி மேலே எடுத்துக்காட்டினது மற்றநோய்கள் விஷயத்திலும் பொருந்தும். முதலில் நோயின் காரணத்தை நீக்கினால் பிறகு சொஸ்தமாக்கும் தொழிலை இரத்தம் தானே செய்யும். உடம்புக்கு ஏதாவது அசௌக்கியம் ஏற்பட்டால் உடனே நோவு, வீக்கம், ஜுரம் ஆகிய இவைகளால் அது நமக்குத் தன் அசௌக்கியத்தைத் தெரிவிக்கிறது. இப்படி அது தெரிவித்ததும், நாம் நோயின் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதை நீக்க முயலவேண்டும். உடம்பின் சௌக்கியம் கெட்டு ஜுரம் உண்டாகும்போது, ஜுரம் மிக நல்லது; ஏனென்றால் நோயைத்தரும் விஷ பதார்த்தங்களை எரித்துப் போடுவதற்காகத்தான் உடம்பிலே ஜுரம் உண்டாகிறது. அடிவயிற்றிலே சங்கடம் ஏற்படும்போதும், கெட்டுப்போன அல்லது ஜீரணமாகாத உணவுகளை உண்பதால் சீதபேதி உண்டாகும்போதும், சிறிது அபினியாவது, மாரபீனையாவது உண்டு சங்கடத்தையும் சீதபேதியையும் மிக எளிதாக நிறுத்திவிடலாம். ஆனால், இப்படிச்செய்வது என்ன முட்டாள்தனம்! உனது குடலுக்கு ஏதோ தொந்தரவு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும், நீ சும்மா படுத்திருக்கவேண்டுமென்றும், நீ ஒன்றையும் தின்னக்கூடாதென்றும் வயிற்றுச்சங்கடம் உனக்குத் தெரிவிக்கிறது. குடல் தன்னிடத்திலுள்ள கெட்டுப்போன அல்லது ஜீரணமாகாத உணவைச் சீதபேதி மூலமாய் அப்புறப்படுத்தப் பார்க்கிறது. அபினியைத் தின்பதால் (பத்திரிகையில் சகலவித நோய்களையும் வயிற்றோட்டங்களையும் நீக்குவதாக விளம்பரம் செய்திருக்கும் மருந்துகள் யாவிலும் அபின் கலந்திருக்கிறது.) உனது நரம்புகள் திமிர்த்துப் போய்விடுகின்றன. ஆதலால் உனக்கு வயிற்றுச்சங்கடம் தெரிவதில்லை. நரம்புகள் திமிர்த்திருப்பதால் சீதபேதியும் உடனே நின்றுவிடுகிறது. நோய் தீர்ந்ததென்றெண்ணி நீயும் உனது தினசரி வேலையைச்செய்ய ஆரம்பித்து, மனதுக்குத் தோன்றுகிற பொருள்களை உண்ணத் தொடங்குகிறாய். ஆனால், குடலிலுள்ள கெட்ட உணவுகள் குடலுக்குத் தீங்கை விளைத்துக் கொண்டேயிருக்கின்றன; மேலும் கெட்ட உணவிலுள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் இரத்தத்தோடு அதிகமாகக் கலந்துகொண்டே வருகின்றன. ஆதலால், அபினி சேர்ந்த மருந்தை நீ நிறுத்தினதும், உன்னுடைய நோய் பலமடங்கு அதிகமாகி உன்னைப் படுக்கையில் படுக்கவைக்கிறது. பிறகு நீ இதற்காகப் பல வாரங்கள் சிகிச்சை பெறவேண்டும். பல சந்தர்ப்பங்களில், மரணத்தைத் தரும்படியாக நோய் அவ்வளவு அதிகப்படலாம்.

சிருஷ்டிக்கும் சக்தியே குணமாக்கும் சக்தி

தன்னைத்தானே சொஸ்தமாக்கிக்கொள்ளுதல் உடம்புக்கியல்பு. அகஸ்மாத்தாய் நமது கையிலுள்ள சதை சில சமயங்களில் சிறிது சிதைந்துபோகிறது. காயம் சிறியதாயிருந்து, நோய் தரும் கிருமிகள் அதனுள்ளே பிரவேசியாமலிருந்தால், காயம்பட்ட இடம் ஒரு மருந்தும் போடாவிட்டாலும்கூட கொஞ்ச காலத்துக்குள்ளே தானே ஆறிவிடும். கை எலும்பு முறிந்ததென்று வைத்துக்கொள்வோம். முறிந்த ஓரங்கள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படியாகக் கையை நீட்டிவைத்துக் கட்டுக்கட்டி உள்ளுக்கு யாதொரு மருந்தையும் எடுத்துக்கொள்ளாமலும் வெளிக்கு யாதொரு மருந்தையும் தேய்க்காமலும் இருக்கும்போதும் முறிந்த எலும்பு தானே குணப்படுகிறது. குணப்படுத்தும் சக்தி நமது உடம்பிலேயே இருக்கிறதென்பதற்கு இது தகுந்த சாக்ஷியல்லவா? 7-வது அத்தியாயத்தில் இரத்தம்தான் உடம்பைக் குணப்படுத்திப் பழுது பார்க்கிறதென்று கூறினேம். இரத்தம் தான் உணவின் சாரத்தையும் பிராணவாயுவையும் உடம்பிலுள்ள சகல அங்கங்களுக்கும் கொண்டுபோகிறது. உணவின் சாரமும் பிராண வாயுவும்தான் உடம்பைப் பழுது பார்க்கும் பொருள்கள். உடம்பின் உயிர் இரத்தத்தில்தான் இருக்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள இந்த உயிர் கடவுளாகிய உயிர் கொடுப்பவரிடமிருந்து வந்திருக்கிறது; ஏனென்றால் அவர் தான் எல்லாப்பொருள்களையும் படைத்து, எல்லாவற்றிற்கும் உயிரையும் மூச்சையும் கொடுக்கிறார்.

நமது உடம்பு கடவுளாலே சொஸ்தமாகிறபடியால் நமது மனநோயும் அவராலேதான் குணப்படும் என்பதை நாம் அறிய அவர் விரும்புகிறார். அதாவது, பாவ மன்னிப்பு அவராலேதான் நமக்குக் கிடைக்கும் என்பதை அவர் அறிவிக்கிறார். யாதொரு விதமான நோய் நொடிகளையும் அனுபவியாத மனிதன் ஒருவனுமே உலகத்தில் இல்லை. இதுபோலவே, நல்ல பரிசுத்தமான மனதை எப்போதும் உடையவனும் உலகத்தில் இல்லை. நாள்தோறும் மணிதோறும் உடம்பின் வாழ்விற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் நாம் கடவுளை யண்டியிருக்கவேண்டியதுபோலவே நமது ஆத்துமாவுக்குரிய வாழ்விற்கும் ஆரோக்கியத்திற்குங்கூட நாம் அவரையே அண்டியிருக்கவேண்டியதாயிருக்கிறது.

இயேசு பூலோகத்தில் மனிதர்களுடைய மத்தியில் இருந்தபோது திமிர்வாதக்காரன் ஒருவன் அவர் முன்னே கொண்டுவரப்

பட்டான். இந்த நோயாளிக்கு விசுவாசம் இருந்தது. இதைக் கண்ட ஆண்டவர் அவனை நோக்கி, "மனிதனே, உன் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டன" என்றார். பாவங்களை மன்னிக்கத் தமக்குச் சக்தி யுண்டென்று காட்ட, அவர் அந்த வியாதிக்காரனை நோக்கி "எழுந்து உன் படுக்கையை எடுத்துக்கொண்டு உன் வீட்டுக் குப்போ" என்றார். இந்த வார்த்தைகளை சொல்லி முடிக்குமுன் திமிர்வாதக்காரன் ஒரு நொடிப்பொழுதில் குணப்பட்டுப் பலமடைந்து எழுந்து நடந்தான். இதனால், உடம்புக்குரிய நோய்களும் ஆவிக்குரிய நோய்களுமாகிய எல்லா நோய்களையும் ஆண்டவர் போக்க வல்லவர் என்பது நமக்கு நன்றாகத் தெரிகிறது.

பத்தோன்பதாம் அத்தியாயம்

கைகண்ட சிகிச்சைகள்

முன் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்ட விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்துபார்த்தால், மனிதன் நோயைத் தானே பரிகரிக்கமுடியாது என்பது நன்ருகத் தெரியவருகிறது. இது உண்மைதான். ஆனுலும், மனிதன் நோய் சுகமாகிறதற்கு அனுகூலமாகவும் பிரதிகூல மாகவும் எவ்வளவோ செய்யலாம். நோய் குணமடைவதற்கு அனுகூலமான பல வழிகளைத் தெளிவாக விவரிப்பதுதான் இந்தப் புத்தகத்தின் முக்கிய நோக்கம்.

இயற்கையான பரிகாரங்கள்

எந்த நோயையும் பரிகரிப்பதற்கு இன்றியமையாததும், அதிக உபயோகமுள்ளதுமாகிய சில பரிகாரங்களைப்பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் விவரிப்போம். இந்தப் பரிகாரங்களில் விஷத் தன்மையுள்ள சரக்குகள் சேராமலிருப்பதாலும், இப்பொருள்கள் உடம்புக்குப் பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் தர எப்போதும் சாதாரணமாய் வேண்டியவைகளாயிருக்கிறபடியாலும் இயற்கைப் பரிகாரங்கள் என்கிருேம். இவைகளிற் சில மிகவும் சாதாரணமாக வும் விலையின்றியும் கிடைக்கத்தக்கனவாயிருந்தாலும், நோயைத் தீர்ப்பதிலே கைகண்ட சிகிட்சைகளாயிருக்கின்றன.

சூரிய வேளிச்சம்

சூரிய வெளிச்சமில்லாத இடத்தில் வாழ்கிற செடிகளும் பிராணிகளும் படும்பாட்டிலிருந்து, சூரியவெளிச்சம் தேகாரோக் கியத்துக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை நாம் அறியலாம். வெயி லுள்ள இடத்திலிருந்து ஒரு செடியை நாம் இருட்டறையில் கொண்டுபோய் வைத்தால், அதிசீக்கிரத்தில் இந்தச்செடி ஏ்மஞ்ச நிறங்கொண்டு நோயடைகிறது. இருட்டறைகளில் அடைக்கப் பட்ட மிருகங்களும் சீக்கிரத்தில் பலம் குன்றி நோயடைகின்றன.

சூரிய வெளிச்சம் செடிகளை வாழச்செய்வதுபோலவே, நம்மையும் வாழச்செய்யப் பயன்படுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் நோய்க் கிருமிகளை ஒரு நொடியில் அழிக்கிறது. வெளிச்சம் சதா சர்வ காலமும் பட்டுக்கொண்டிருக்கும்படியான நமது உடற்கூறுகளில் தோலைப்பற்றிய நோய்கள் கொஞ்சமேனும் உண்டாவதில்லை. இருண்ட அறைகளிலே படுத்துக்கிடக்கும் நோயாளிகளைக் காட்டிலும், திறந்த தாழ்வாரங்களிலும் வெயில் வீசும் அறைகளிலும் படுத்திருக்கும் நோயாளிகள் வெகு சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமாகிறார்கள் என்பது ஆஸ்பத்திரிகளில் பலமுறை நிரூபணமாயிருக்கிறது. க்ஷய நோயைப் பரிகரிப்பதற்குச் சூரிய வெளிச்சம் இன்றியமையாத மருந்தென்று இப்போது எல்லாராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. நோய் எதுவாயிருந்தாலுஞ் சரி நோயாளி நல்ல வெளிச்சமுள்ள அறையிலிருக்கவேண்டும். நிழலுக்காகக் கூடாரமாவது பந்தலாவது போட்டுக்கொண்டு திறந்த வெளிகளில் வசித்தல் இன்னும் மேலானது. உலகத்திலுள்ள சகலவிதமான உஷ்ணத்துக்கும், வெளிச்சத்துக்கும், சக்திக்கும் சூரியன்தான் மூலஸ்தானம். சூரியன் உயிருக்கு ஆதாரமாயிருக்கிறது. நமது வீடுகளிலுள்ள ஒவ்வொரு அறைக்கும் நல்ல வெளிச்சம் இருக்கும்படி நாம் செய்யவேண்டும். கொஞ்சமாக வெளிச்சமுள்ள அறையிலே வாழ்கிற ஜனங்களுக்கு நோய் மிக எளிதாகக் காண்கிறது.

சுத்தமான காற்று

மூச்சுவிடக் காற்றில்லாவிட்டால் ஒருவன் சில நிமிஷங்களுக்குள்ளே இறக்க நேரிடும். காற்று இல்லாத இடத்தில் நெருப்பு நன்றாக எரியமுடியாது. இதுபோலவே உட்கொள்வதற்கு நமக்குச் சுத்தமான காற்றில்லாமற்போனால், நமது தேகமும் ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் பெற முடியாது. நோயில்லாதவனைக்காட்டிலும் நோயுடையவனுக்குச் சுத்தமான காற்று மிகவும் அவசியம். நாம் சுவாசிப்பதற்குச் சுத்தமான காற்று இடைவிடாமல் வந்துகொண்டிருக்கவேண்டியது எவ்வளவு அவசியமென்பதை இப்புத்தகத்தின் ஆறும் அத்தியாயத்தில் வற்புறுத்தியிருக்கிறோம்.

ஜலம்

ஜலம் உலகத்திலே சர்வ சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் பொருள்களில் ஒன்று. உலகத்திலே மிக மலிவாகக் கிடைக்கும்

பொருள்களிலும் அது ஒன்று. ஒரு செடியாவது பிராணியாவது ஜலமில்லாமல் வாழமுடியாது. நமது உடம்பின் எடையில் மூன்றில் இரண்டம்சம் நீர்தான்.

ஒருவன் தன் அன்னபானுதிகளில் தனக்கு வேண்டிய அளவான நீரைப் பெருமற்போனுல், அவன் சீக்கிரத்தில் பலமற்றுப் போவான். உடம்பின் பல பாகங்களிலிருந்தும் சதா ஒதுக்கப்படுகிற விஷ பதார்த்தங்களைத் தோலும் குண்டிக்காய்களும் அவ்வப்போது வெளிப்படுவதற்கு ஒத்தாசையாக நாம் ஏராளமாக நீரைக் குடிக்கவேண்டுமென்பது எட்டாம், ஒன்பதாம் அத்தியாயங்களில் கூறப்பட்டது. குளிக்கும்போது உடம்பின் மேற்புறத் தழுக்கெல்லாம் போய்விடுவதுபோலவே, ஜலத்தைக் குடிப்பதால் உடம்பின் உட்புறத் தழுக்கெல்லாம் போய்விடுகின்றது.

மனிதர்களைப்பீடிக்கும் எல்லாவிதமான நோய்களைப் பரிகரிப்பதிலும் ஜலம் உபயோகப்படுகிறது. மற்ற மருந்துகளெல்லாம் வழக்கத்திற்கு வருவதற்கு முன்னமே ஜலம் நோய்களைப் போக்கும் பரிகாரமாக உபயோகப்பட்டு வந்திருக்கிறது. மேலும், அது நோயைப் போக்குவதில் மற்றெல்லா மருந்துகளைக்காட்டிலும் அதிகப் பிரயோஜனமுள்ளது. வயது வந்தவர்கள் நாள்தோறும் ஒன்று அல்லது ஒன்றரைப்படி ஜலம் குடிக்கவேண்டும். குடிக்கிற ஜலத்தை நன்ருக முதலிலேயே கொதிக்கவைத்திருக்கவேண்டும். குடிக்கும் நீர் அதிகமாகக் குளிர்ந்திருக்கக்கூடாது. பனிக்கட்டி போலக் குளிர்ந்தநீரைக் குடிக்காதே. வியாதிக்காரர்கள் எல்லாரும் ஏராளமாக நீரைப் பருகவேண்டும். ஜுரமாயிருப்பவர்கள் நிறையக் குளிர்ந்த ஜலம் குடிப்பது இன்னும் அவசியம். வயிற்றிலே சங்கடமும் புளித்த ஏப்பமும் உண்டாகும்போது, உஷ்ணமான நீரைக் குடித்தால் நோய் சமனம் ஆகும். சிறு குழந்தைகளுக்குச் சிறிது சூடான நீரை நாள்தோறும் பலதடவை குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். பெரும்பாலும் சிறு குழந்தைகள் அழும்போது அவைகள் ஜலபானத்துக்காக அழுகின்றனவேயொழிய உண்பதற்கு அழுவதில்லை.

நோயைக் குணப்படுத்த நீரை உபயோகிக்கும் விதம்

இரத்தந்தான் சொஸ்தப்படுத்துகிறது. இந்த விஷயம் 7-வது அத்தியாயத்திலும் 18-வது அத்தியாயத்திலும் நன்ருக விளக்கப்பட்டது. இரத்தந்தான் உடம்பின் உஷ்ணத்தை ஒரே நிதானமாக வைத்து, நோய்க் கிருமிகளை அழித்து, நோயடைந்த அல்லது

காயப்பட்ட அங்கங்களைப் பழுதிடுகிறது. ஆதலால், நோய் கண்ட இடத்தைச் சொஸ்தப்படுத்த நாம் நோய் கண்ட இடத்துக்கு நல்ல இரத்தோட்டம் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும். உடம்பின் பல உறுப்புகளுக்குச் செல்லும் இரத்தோட்டத்தை வெந்நீரையும் குளிர்ந்த நீரையும் உபயோகித்து, நாம் அதிகப்படுத்தலாம். வெந்நீரையும் குளிர்ந்த நீரையும் மாற்றி மாற்றி உபயோகிப்பதால் நாம் ஒரு அங்கத்துக்குச் செல்லும் இரத்தோட்டத்தை நன்றாக அதிகப்படுத்தக்கூடும். இரண்டு நிமிஷ நேரம் வெந்நீரைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்யும்போது, வெந்நீர் படும் இடத்திலுள்ள இரத்த நாடிகள் விரிகின்றன. இரத்த நாடிகள் விரிந்ததும், உடம்பின் பிற உறுப்புக்களிலுள்ள இரத்தம் அந்த நாடிகளை நிரப்ப அங்கு ஓடி வருகிறது. பிறகு பத்து அல்லது இருபது விநாடிகளுக்கு குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகித்தால், இரத்த நாடிகள் சுருங்கி, தம்மிடமுள்ள இரத்தத்தை பிற அங்கங்களிலுள்ள நாடிகளில் செலுத்துகின்றன. இப்படி வெந்நீரையும் குளிர்ந்த நீரையும் மாற்றி மாற்றிப் பலமுறை உபயோகிப்பதால் இரத்தம் முன்னும் பின்னும் இறைக்கப்படுகிறது. இதன் பயனாக நோயுள்ள அங்கத்துக்கு நிறைய இரத்தோட்டம் ஏற்படுகிறது.

ஒற்றடம் கொடுத்தல்

வியாதிகளைப் பரிகரிக்கும்போது ஜலத்தை ஒற்றடம் கொடுக்க உபயோகிப்பதுதான் அதன் உபயோகங்களில் மிகச் சிறந்தது. ஒற்றடம் கொடுக்க உபயோகிக்கத்தக்க சிறந்த துணி உரமான கம்பளிதான். ஒரு கம்பளி போர்வையைக் கிழித்து இரண்டு ஜதை ஒற்றடத் துணிகள் செய்துகொள்ளலாம். கம்பளிப் போர்வை கிடைக்காமற்போனால், வேறு ஏதாவது கம்பளித் துணிகளை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஒற்றடத் துணிகள் மூன்றடி நீளமும் மூன்றடி அகலமும் உள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும். இப்படியிருந்தால்தான் அவைகள் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் உதவும்.

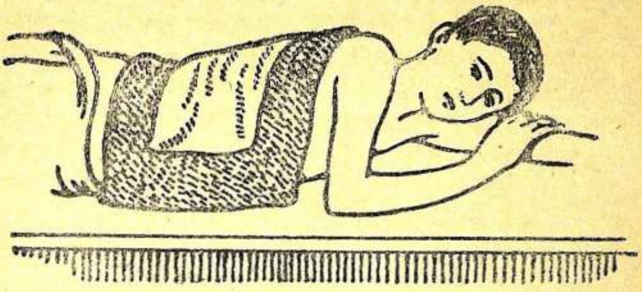
ஒற்றடம் கொடுக்கும்போது, சுமார் அரைவாளிக் கொதிக்கிற நீர் வேண்டும். தகரத்தால் அல்லது துத்தநாகத்தால் செய்யப்பட்ட வாளி இந்த வேலைக்கு மிகவும் நல்லது. ஏனென்றால் இப்பேர்ப்பட்ட தொட்டியைக் கரி அடுப்பின்மேலேவைத்து நீரை எப்போதும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யலாம். ஒற்றடம் கொடுப்பதினால் அதிக நன்மை அடையவேண்டுமானால், மூன்று துணிகள் இருப்பது அவசியம். ஆனால், மூன்று துணிகள்

இல்லாமற்போனால் இரண்டு துணிகள் போதும். ஒரு துணியை எடுத்துக்கொண்டு அதை மேஜையின்மேலாவது, படுக்கையின் மேலாவது நன்றாக விரிக்கவும். இன்னொரு துணியை எடுத்து அதை மூன்று மடிப்பாக மடித்து, இப்படி மடிக்கப்பட்ட துணியின் இரண்டு ஓரங்களையும் பிடித்துக்கொண்டு துணியைக் கொதிக்கிற நீரிலே நனைக்கவும். கொதிக்கிற நீரிலே துணி நன்றாக நனைந்ததும், அதன் இருகோடிகளையுங் கையால் வேகமாக மாறுபட முறுக்கிப் பிழிந்து பிறகு இரண்டு ஓரங்களையும் அகற்றி இழுக்கவும். ஸ்நானம் செய்யும்போது துணி வாளியின்மேலேயே இருக்கவேண்டும். மறுபடியும் இரண்டு ஓரங்களையும் முறுக்கி முன்னே செய்ததுபோலவே செய்யவும். (இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற படத்தைப் பார்க்கவும்.)

மேலே சொன்னவிதமாகச் செய்தால் கையைச் சுட்டுக்கொள்ளாமல் துணியை ஒட்டப் பிழியலாம். பிறகு இந்தச் சூடான துணியை முதலில் விரித்த காய்ந்த துணியிலே மடித்து, நோயுள்ள இடத்திலே ஒற்று. முதல்தரம் ஒற்றடம் கொடுக்கும்போது உடம்புக்கும் நனைந்த சூடான துணிக்கும் இடையில் இரண்டுமடிப்பு பிளானல் வேண்டும். சூடு பழகினதும் ஒரு மடிப்பு இருந்தால் போதும். அதிகச் சூட்டால் உடம்பின் தோல் கொப்பளித்துப் போகாதபடி ஜாக்ரதையாயிருக்கவேண்டும்.

ஒற்றடத் துணிகளைப் பிழியவேண்டிய சரியான வழி (வகை.)

முதுகெலும்புக்கு ஒற்றடம் கொடுப்பதாயிருந்தால், ஒற்றடத்துணி ஐந்து அல்லது ஆறு அங்குலம் அகலம் இருக்க வேண்டும். ஒற்றடம் கொடுக்கும்போது அது முதுகெலும்பின் முழு நீளத்திலும் படவேண்டும். மார்பு, இரைப்பை, ஈரல், குடல்கள் ஆகிய இவற்றின்மேல் ஒற்றடம் கொடுக்கும்போது,



முதுகுக்கு ஒற்றடம் கொடுத்தல்.

துணியை சமயத்துக்கேற்றபடி அகலமாகவும் குட்டையாகவும் மடித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒற்றடம் அதிகச் சூடாயிருந்தால் துணியை ஒரு விநாடி மேலேதூக்கி, உடம்பின்மேலுள்ள ஈரத்தை ஒரு சிறு துணியால் துடைத்து விட்டு, பிறகு உடனே ஒற்றடம் கொடுக்கவும். ஒற்றடத்துணியின் காங்கை நீங்கவும், அத்துணியைச் சுற்றியிருக்கும் துணியை உடலைவிட்டு எடாமல் மேல் பாகத்தை மாத்திரம் விரித்து, உள்ளேயிருக்கும் ஒற்றடத் துணியை எடுத்து, முன்போல வெந்நீரில் தோய்த்து, பிறகு பிழிந்து, மறுபடியும் உள்ளேவைத்து ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாக ஒற்றடங்களை சுமார் நாலு நிமிஷத்துக்கொரு முறை மாற்றிக்கொண்டேயிருந்து 15 அல்லது 20 நிமிஷங்கள் மட்டும் அவைகளைக் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். உடம்பிலேயுள்ள வலியைப்போக்க ஒற்றடங் கொடுக்கும்போது, அரை மணி அல்லது ஒரு மணிநேரம் கொடுக்கவேண்டியது அவசியமாகலாம். எதற்காக ஒற்றடம் கொடுத்தாலும் ஒற்றடங்கள் எல்லாம் அதிகச்சூடாக இருக்கவேண்டும்.

ஒற்றடங்கள் எல்லாவிதமான வலிகளையும் போக்குகிறதோடு க்ஷேமகரமுமானது. எல்லாவிதமான பூச்சுமானங்களையும் தைலங்களையும் காட்டிலும் ஒற்றடங்கள் எவ்வளவோ மேலானவை. ஒற்றடங் கொடுக்கவேண்டிய அநேக சந்தர்ப்பங்களில், ஒவ்வொரு சூடான ஒற்றடத்தின் பின்னும் சிறிதுநேரம் குளிர்ந்த நீர் ஒற்றடங் கொடுத்தால், ஒற்றடங்களினுலுண்டாகும் குணம் இன்னும் அதிகமாயிருக்கும். ஒரு சிறு துணியை இரண்டு மடிப்பாக மடித்துக் குளிர்ந்த நீரிலே நனைத்து முன்னே சொன்னதுபோலப் பிழிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கப்பட்ட இடத்தின்மேல் சில விநாடி

கள் ஒற்றவேண்டும். பிறகு எடுத்துவிட்டு உடம்பிலேயுள்ள ஈரத்தைச் சடிதியில் ஒரு துணியால் துடைத்துவிட்டு இன்னொரு ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஒற்றடத்துக்குப் பிறகும் நோவுள்ள இடத்தின் மேல் சில செக்கண்டு நேரம் குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகித்து அந்த இடத்தை ஒரு துவாலையைக்கொண்டு விரைவாகத் துடைக்கவேண்டும்.

பலவிதமான நோய்களுக்குப் பரிகாரங்களை பின்னுள்ள அத்தியாயங்களில் விதிக்கும்போது, ஒற்றடமும் பாத ஸ்நானமும், அரை ஸ்நானமும், எனிமாவும் எந்த எந்த நோய்களுக்கு உதவுகின்றன என்பது கூறப்படும்.

சூடான பாதஸ்நானம்

வெந்நீரைக்கொண்டு பாதஸ்நானம் செய்ய ஒரு நல்ல வாளிவேண்டும். ஜலம் கணைக்கால்களுக்கு மேலே வரவேண்டும். ஆரம்பிக்கும்போது ஜலம் 105 டிக்ரி (தாங்கத்தக்க) உஷ்ணமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். பாதங்கள் உஷ்ணத்தின் தாரதம்மியத்தை நன்றாக அறியக்கூடியவை. உஷ்ண ஜலத்தில் பாதங்களை அழுத்தினதும் பாதங்கள் பொறுக்கும்படியான சூடு உண்டாகுமட்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுடும் வெந்நீரைச் சேர்த்து ஜலத்தின் சூட்டை அதிகப்படுத்திக்கொண்டே போகவேண்டும். இந்த ஸ்நானம் ஐந்து நிமிஷத்துக்குக் குறையாமலும் இருபது நிமிஷத்துக்கு அதிகப்படாமலும் இருக்கவேண்டும். இப்படி வெந்நீர்ப் பாதஸ்நானம் செய்யும்போது குளிர்ந்த ஜலத்திலே நனைத்து நன்றாகப் பிழியப்பட்ட ஒரு ஈரத் துண்டை நோயாளியின் தலையைச்சுற்றிக் கட்டிவைக்கவேண்டும். இந்த ஈரத்துண்டை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். தலையும் தலைச் சுழற்சியும் உண்டாகாதபடி இந்த ஈரத் துணி காக்கும்.

உஷ்ண பாதஸ்நானம்.

இப்படியாக உஷ்ண பாத ஸ்நானத்தை 15 அல்லது 20 நிமிஷங்

சுளுக்கு நடந்திவந்தால் உடம்பு நன்றாக வெயர்க்கும். உடம்பு இன்னும் நன்றாக வெயர்க்கவேண்டுமென்றிருந்தால், நோயாளி உடம்பை ஒரு போர்வையைக்கொண்டு நன்றாகப் போர்த்தி, அவன் பாதங்கள் வெந்நீரிலே அழுந்தியிருக்கும்போது அவனுக்குக் குடிப்பதற்கு வெந்நீரையாவது உஷ்ணமான எலுமிச்ச ரஸத்தையாவது கொடுக்கவேண்டும். பிறகு, வெயர்வை நன்றாக உண்டாகும்படி அவனைப் படுக்கவைத்து நன்றாகப் போர்த்தவேண்டும்.

வெந்நீர் பாத ஸ்நானம் தலைவலியைப் போக்குவதில் கைகண்ட பரிகாரம். ஜுரம் ஆரம்பிக்கும்போதும் அரையிலுள்ள அங்கங்களில் எரிச்சலுண்டாகும்போதும் இதே பரிகாரத்தைச் செய்யலாம். உடம்பிலுள்ள சிலிர்சிலிர்ப்பைப் போக்குவதற்கும் நல்ல வேர்வை உண்டாவதற்கும், பாதங்களிலுள்ள புண்ணையும், நோவையும் போக்குவதற்கும் இந்தப் பரிகாரத்தைக் கையாடலாம்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு மேஜைக்கரண்டி அளவு கடுகு அரைத்து பாதமிருக்கும் வெந்நீரிலே கொட்டிக் கலக்கினால் பாத ஸ்நானத்தின் பயன் இன்னும் அதிகமாகும். ஜுரமாயிருக்கும் போதும், நோயாளி எழுந்து உட்காரச் சக்தியற்றிருக்கும் போதும், நோயாளியைக் கட்டிலிலே படுக்கவைத்துக்கொண்டே வெந்நீர் பாதஸ்நானம் கொடுக்கவேண்டும்.

இடுப்பு ஸ்நானம்

இடுப்பு ஸ்நானத்துக்கு ஒரு சாதாரண தொட்டியை உபயோகிக்கலாம். இந்த ஸ்நானத்துக்கு ஜலம் சாதாரணமாக 105 டிக்ரி முதல் 115 டிக்ரி வரை சூடுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். ஸ்நானகாலம் ஐந்து நிமிஷம் முதல் 15 நிமிஷம் வரை இருக்கலாம். இடுப்பு ஸ்நானம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது பாதங்களை வாளியிலுள்ள வெந்நீரிலே அழுத்திக்கொள்ளவேண்டும். உடம்பின் மேல்பகுதியை ஒரு சட்டை அல்லது போர்வையைக்கொண்டு போர்த்தித் தலையைச்சுற்றி ஈரத்துணியைக் கட்டவேண்டும்.

கர்ப்பப்பையும், முட்டைக் குழாயும், யோனியும் மூத்திரப் பையும் ஆகிய இவைகள் எரிச்சலையடைந்து வீங்குவதால் உண்டாகும் அரையைப்பற்றிய வலியைப் போக்குவதற்கு இடுப்பு ஸ்நானம் மிகச் சிறந்தது. மாதவிடாயாக இருக்கும்போதும், மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முந்தியும் அரையிலுண்டாகிற பொறுக்கமுடியாத நோயைப் போக்குவதற்கும் மாதவிடாயை

உண்டாக்குவதற்கும் இந்தப் பரிகாரம் மிகவும் பயன்படுகிறது. பின்னால் சொல்லப்பட்ட சந்தர்ப்பத்திலே, இந்தப் பரிகாரத்தை

உஷ்ண இடுப்பு ஸ்நானம்.

இடைவிடாமல் பல நாட்களுக்குச் செய்வது அவசியமாயிருக்கலாம். சில சமயங்களில் ஒரு நாளுக்கு இரண்டு மூன்று தரம் செய்யவேண்டியதாயும் வரும். இடுப்பிலுள்ள வலியைப் பரிகரிப்பதற்கும் இந்த ஸ்நானம் மிகவும் நல்லது.

இந்த இடுப்புஸ்நானம் முடிந்ததும், வெந்நீரிலே அழுந்தியிருந்த இடங்களை முதலில் ஈரத்துணியைக்கொண்டு வேகமாகத் துடைத்து பிறகு ஓர் துவாலையைக்கொண்டு ஒத்தி நன்றாக உலரச்செய்யவேண்டும்.

கைப்பையைக் குளிர்ந்த நீரிலே தோய்த்துத்தேய்த்தல்

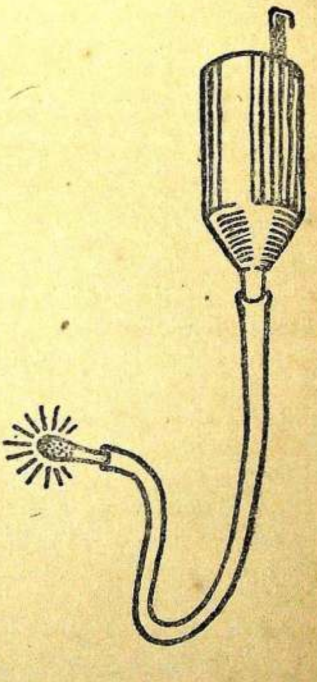
இந்தச் சிகிச்சையைச்செய்ய ஒரு சிறு தொட்டியில் குளிர்ந்த நீரும், முரட்டு அல்பாக்காத் துணியாலாவது அல்லது ரொட்டுத் துணியாலாவது செய்யப்பட்ட கைப்பையும் வேண்டும். ஒரு கையால் நோயாளியின் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, கைப்பை போட்டுள்ள இன்னொரு கையை நீரிலே தோய்க்கவும். கைப்பையிலுள்ள நீரை நன்றாகப் பிழிந்துவிட்டு, நோயாளியின் விரல்களிலிருந்து தோள்மட்டும் முன்னும் பின்னுமாகப் பலமுறை வேகமாய் அழுந்தத்தேய்க்கவும். இப்படித் தேய்க்கும்போது நோயாளி பொறுக்கக்கூடிய அளவாகத் தேய்க்கவேண்டும். இதை இரண்டு மூன்று முறை செய்துவிட்டுப் பிறகு ஒரு முரட்டுத் துணியைக் கொண்டு கையை நன்றாகத் துடைக்கவும். இன்னொரு கையையும், மார்பையும், வயிற்றையும், கால்களையும், முதுகையும் இதுபோலவே தனித்தனியாகத் தேய்க்கவேண்டும். இப்படி உடம்பு முழுவதும் தேய்ப்பதற்கு 12 அல்லது 15 நிமிஷம்தான் பிடிக்க வேண்டும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வேகமாய்த் தேய்க்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இந்தச் சிகிச்சையால் அதிக குணமுண்டு. டைபாய்டு அல்லது அப்பெண்டிஸைடிஸ் நேர்யுள்ளவனுடைய வயிற்றைத் தேய்க்கலாகாது.

பொதுவாக, ஒற்றடம்போன்ற உஷ்ண சிகிச்சைக்குப் பிறகு மேலே கூறின குளிர்ந்த சிகிச்சையைச் செய்தல் மிகவும் சிறந்தது.

நாள்தோறும் இரண்டு மூன்று முறை உஷ்ணமான ஒற்றடத்துக்குப் பிறகு குளிர்ந்த சிகிச்சையைச் செய்து வருவதால் அநேகம் நோயாளிகளுக்குப் போவதுபோலிருந்த உயிர் திரும்புகிறது.

கொப்பளம் வெடிக்கிற நோய்களிலும், தோலைப்பற்றிய நோய்களிலும் ஒருவிதமான தேய்த்தலையும் கையாடலாகாது. குளிர்ந்த ஜலத்துக்குப் பழக்கப்படாதவர்களுக்கும், பலவீனர்களுக்கும், வயது சென்றவர்களுக்கும் குளிர்ந்த சிகிச்சையைச் செய்யும்போது முதலிலே சிறிது (80 டிகிரி) உஷ்ணமான நீரைக் கொண்டு ஆரம்பித்து, பிறகு நாளுக்கு ஒரு டிகிரி வீதம் குறைத்துக்கொண்டே போகலாம்.

யோனியைக் கழுவுதல்



தகரத்தாலேயாவது அல்லது பீங்கான் பூசியுள்ள இரும்பாலாவது ஐந்து அங்குலம் அகலமும் பத்து அங்குலம் உயரமும் உள்ள ஒரு பாத்திரம் செய்துக்கொள்ளவும். இப்பாத்திரத்தின் அடிப்பாகத்திலிருந்து ஒரு சிறு குழாய் வெளியே புறப்பட்டு வரும்படி செய்துக்கொள்ளவும். இந்தக்குழாய்க்கு வெளியிலே 4 அல்லது 5 அடியுள்ள ஒரு ரப்பர்க் குழாயைத் திணித்து, ரப்பர் குழாயின் இன்னொரு ஓரத்தில் கண்ணாடியாலாவது ரப்பராலாவது ஆகிய ஒரு குமிழியைச் சொருகு. இந்தக் குமிழ் மருந்துக் கடைகளில் விலை கொடுத்து வாங்கலாம் (படத்தைப் பார்க்கவும்)

நோயாளி ஸ்நானத்தொட்டியில் அல்லது தரையில் மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ளவும். ஆறு அங்குல நீள

முள்ளதும் பக்கங்களில் சிறு துவாரங்கள் உள்ளதுமான கண்ணடி அல்லது ரப்பர் குமிழியை உபயோகிக்கவும். இந்தக் குமிழியை யோனிக்குள்ளே செலுத்தி யோனியின் அடிப்பாகத்துச் சதையில் படும்படியாகக் குமிழியைக் கீழாகப் பின்புறத்தை யொட்டி நுழைக்கவேண்டும். ஜலபாத்திரம் நோயாளி இடுப்பிலிருந்து மூன்று அடி உயரத்திலே இருக்கவேண்டும். சாதாரணமாகச் சுத்தஞ் செய்வதற்காக விருந்தால் ஜலம் சிறிது சூடாக (100 டிக்ரீ பர) இருந்தால் போதும்.

அரையிலுள்ள நோயைப் போக்கவேண்டியிருந்தால் ஜலம் 100 டிக்ரீ முதல் 115 டிக்ரீவரை சூடுள்ளதாக இருப்பதோடு கூட சுமார் பெரிய படிக்கு இரண்டு படி வேண்டியதாயிருக்கும்.

ஒழுங்காய் வராத மாதவிடாயை உண்டாக்குவதற்கு 103 டிக்ரியில் ஏராளமாக நீரை உபயோகித்து, நாளுக்கு இரண்டு மூன்று தரம் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

வெந்நீரிலும் குளிர்ந்த நீரிலும் மாற்றிமாற்றி முழுக்குதல்

கையிலாவது பாதத்திலாவது சிரங்கு அல்லது கெட்ட புண் இருந்தால், அதைப் போக்கச் சிறந்த ஔஷதம் மாற்றிமாற்றிக் கழுவுதல்தான். ஒரு தொட்டி நிறைய நல்ல உஷ்ணமான நீரையும் இன்னொரு தொட்டி நிறையக் குளிர்ந்த நீரையும் எடுத்துக்கொள். நோயுள்ள அங்கத்தை முதலில் சிறிது நேரம் வெந்நீரிலே அழுத்தி வைத்துப் பிறகு எடுத்து இரண்டொரு செக்கண்டுகளுக்குக் குளிர்ந்த நீரிலே அழுத்து. முப்பது நிமிஷ நேரம் இப்படி மாற்றி மாற்றிச் செய்துகொண்டே ஒரு தடவைக்கு அரை மணி வீதம் ஒரு நாளிலே இரண்டு மூன்று தடவை இந்தச் சிகிச்சையைச் செய்துவந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட அழுகிய புண்ணும் மாயமாக மறைய ஆரம்பிக்கும். இருநூறு பங்கு வெந்நீரோடு ஒரு பங்கு லைசால் என்ற கழுவு மருந்தைச் சேர்த்து உபயோகப்படுத்தினல் இந்தச் சிகிச்சை அதிக குணம் தரும்.

சுளுக்குக்கும் ஊமைக் காயங்களுக்கும் இதே சிகிச்சையை லைசால் சேர்க்காமற் செய்தால் நல்ல குணமுண்டு.

எனிமா

குடலைக் காலி செய்ய எனிமா உபயோகிக்கப்படுகிறது. கழுவுகிற பாத்திரமும் எனிமா குழாய்களும் இதற்கு வேண்டும்.

எனீமா குமிழிகள் கண்ணாடியால் செய்யப்பட்டிருந்தால் மிகவும் நல்லது. குழந்தைகளுக்காகவிருந்தால் சிறிய குமிழிகளை உபயோகிக்கவேண்டும். எனீமாவுக்கு உபயோகிக்கிற நீர் முதலிலேயே நன்ருகக் காய்ச்சப்பட்டிருக்கவேண்டும். எனீமா எடுத்துக்கொள்ளுகிற நோயாளி மல்லாந்தாவது ஒருக்களித்தாவது படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். வயது வந்தவர்களுடைய குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமானல் 100 டிக்ரீ சூடுள்ள வெந்நீர் பெரிய படிக்கு ஒரு படி அல்லது ஒன்றரைப்படிவேண்டும். எனீமா பாத்திரத்தில் ஜலத்தை வார்த்து அதைப் படுக்கைக்குமேலே மூன்றடி உயரத்தில் மாட்டு. ஜலம் ஓடிப்போகாதபடி ரப்பர் குழாயை அமுக்கிப் பிடித்துக்கொள். குழாய் நுனியிலே உள்ள கண்ணாடிக் குமிழிக்குக் கொஞ்சம் வாசலீனாவது எண்ணெயாவது தடவு. பிறகு இந்தக் குமிழியை ஆஸனத்துக்குள்ளே செலுத்து. செலுத்தும்போது குமிழி மேல்நோக்கிப் பின்பக்கத்தைக்காட்டிச் செல்ல வேண்டும். உள்ளே இரண்டு மூன்று அங்குல தூரம் சென்றதும், ஜலம் நன்ருக ஓடும்படியாக ரப்பர் குழாயை அமுக்கிக்கொண்டிருந்த கையை எடுத்துவிடு. பிடிப்பு வலி யிருந்தால் வலி நீங்கு மட்டும் ஜலம் உள்ளே செல்லாதபடி ரப்பர் குழாயை கையால் அமுக்கிப் பிடித்துக்கொள். பாத்திரத்திலுள்ள ஜலம் முழுவதும் குடலிலே செல்லுமட்டும் மலத்தைக் கழிக்காமலிரு. ஜலம் எல்லாம் குடலில் புகுந்த பிறகு வயிற்றைக் கையால் பிசையலாம். இப்படிப் பிசைவதால் ஜலம் குடலிலே அதிக தூரம் சென்று அதை நன்ருகச் சுத்தி செய்கிறது.

நாள்பட்ட மலக்கட்டைப் போக்கும்போதும், சில நாள்களுக்கு நாள்தோறும் எனீமா எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியிருக்கும்போதும் 70 அல்லது 80 டிக்ரீ சூடுள்ள குளிர்ந்த எனீமா ஆரோக்கியமானது. கப ஜுரத்திலும் அஸ்தி ஜுரத்திலும் ஜுரம் அதிகமாயிருக்கும்போது, 70 டிக்ரீ சூடுள்ள எனீமாவைச் சில நிமிஷங்களுக்குக் கொடுத்தால், ஜுரம் தணியும். 4 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை எனீமா கொடுக்கலாம். ஸ்கார்லெட் ஜுரம் கடுமையாக இருக்கும்போது 80 அல்லது 90 டிக்ரீயில் எனீமா கொடுக்கவேண்டும். மிகச் சிறு குழந்தைக்கு குளிர்ந்த எனீமா கொடுக்கக்கூடாது. வெந்நீர் எனீமா கொடுக்கும்போதும் ஜலத்தின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும்.

சீதபேதி நில்லாமலிருக்கும்போது 100 முதல் 115 டிக்ரீ வரை சூடுள்ள அதிக உஷ்ணமான எனீமா கொடுக்கலாம். ஆனல், அஸ்திஜுரத்துக்கு அப்படிச்செய்யலாகாது. அஸ்திஜுரமிருக்கும்

போது 90 டிக்ரீ சூடுள்ள எனீமாவை மலம் கழிந்தபிறகாவது ஒரு நாளுக்குப் பல தடவைகளாவது கொடுக்கலாம்.

வெந்நீர் பைகள்

வெந்நீரால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு ரப்பர் பை தன் உஷ்ணத்தை நெடுநேரம் வைத்துக்கொள்ளும். ஆதலால், இப்பேர்ப்பட்ட பையைச் சிறிது ஈரமான பிளானல் துணியைக்கொண்டு நாலாபக்கமும் சுற்றிவிட்டு ஒற்றடங்களுக்குப்பதிலாக உபயோகிக்கலாம். எப்போதும், ஈரத்தோடுகூடின சூடு வரண்ட சூட்டைக்காட்டிலும் அதிகக் குணமுள்ளது. முதுகு வலிக்கும், பல் வலிக்கும் மாதவிடாய் வலிக்கும் வெந்நீர் பையை உபயோகித்தல் அத்தியாவசியமாக இருக்கிறது.

பையிலே மூன்றிலொருபங்கு நிறையும்படி கொதிக்கிற வெந்நீரை அதனுள்ளே வார்த்து, ஜலத்துக்கு மேலேயுள்ள பையின் பக்கங்களைச் சேர்த்து நன்றாக அழுத்து. இப்படிச்செய்தால், பையிலுள்ள காற்றும் நீராவியும் வெளியே வந்துவிடும். பிறகு பையின் வாயை ஜலம் சிந்தாதபடி நன்றாகத் திருக்கு. பையைப் பாதங்களில் வைக்கும்போது அதைச்சுற்றி ஒரு பிளானல் துணியைப் போர்த்து. நோயாளி உணர்ச்சியற்றிருக்கும்போது, பைச் சூடால் அவனுடம்பு கொப்பளித்துப் போகாதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

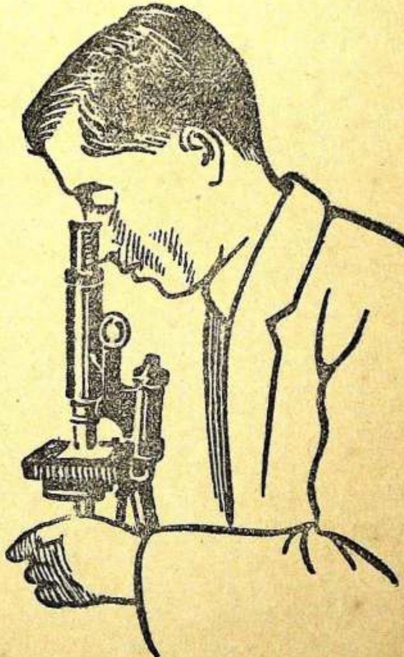
பனிக்கட்டியில்லாமல் குளிர்ச்சியுண்டாக்கும் வகை

இந்த அத்தியாயத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஒற்றடத்தின் உபயோகம் பலமுறை கூறப்பட்டது. அநேகமிடங்களில் பனிக்கட்டியாவது மிகக் குளிர்ந்த ஜலமாவது கிடைப்பதில்லை. இப்பேர்ப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் பின்வருமாறு செய்யலாம். ஒரு மெல்லிய துண்டை அல்லது சிறு சவுக்கத்தை நீரிலே நனைத்து ஜலத்தைப் பிழியாமல் துணியின் இரண்டு மூலைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு அதை ஆகாயத்தில் முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டவும். இப்படி வேகமாகப் பதினைந்து அல்லது இருபதுதரம் ஆட்டுவதினால், அந்தத்துண்டு மிகவும் குளிர்ந்துபோகும்.

இருபதாம் அத்தியாயம்

நோய் கிருமிகளால் உண்டாகிறது

மிகச் சிறு பிராணிகளே மனிதனுக்குப் பெரிய பகைகளாக இருக்கின்றன. ஜனங்களைத் தின்னும் கொடிய புலி ஒன்று ஒரு ஊருக்குள்ளே வந்துவிட்டதாகக் கேள்விப்பட்டால், அவ்வூராருக்குப் பெரிய திகில் உண்டாகும். உடனே கத்திகளையும் துப்பாக்கிகளையும் வைத்திருப்பவர்கள் புலியைக்கொல்ல விரைந்து புறப்படுவார்கள். தன்னைப் பாதுகாக்கக்கூடிய ஆயுதங்களில்லாதவர்கள் எல்லாரும் வீட்டுக்குள்ளே புகுந்துகொண்டு கதவைத் தாழ்ப்பாளிட்டுக் கொள்வார்கள். ஆனால், ஒவ்வொரு ஊரிலும் புலியைக்காட்டிலும் மிகக் கொடிய விரோதிகள் கணக்குக் கடங்காதபடி அவ்வளவு ஏராளமாய் உண்டு. புலி அதிகமாகக் கொன்றால் இரண்டு மூன்று பேரைக் கொல்லும்; பிறகு ஓடிவிடும். ஆனால், ஊரிலேயோ வேறு சத்துருக்கள் உண்டு. அவைகள் வருஷம் முழுவதும் ஊரிலேயே தங்கி ஊரிலே ஏற்படுகிற



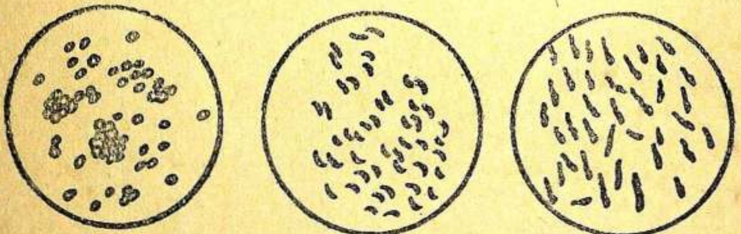
பூதக்கண்ணாடியை உபயோகிக்கும் வகை.

100 மரணங்களில் 98 மரணங்களுக்குக் காரணமாகின்றன. இந்தச் சத்துருக்கள் நோய்க் கிருமிகள்தான்.

கிருமிகள் என்றாலென்ன?

இந்தப் புஸ்தகத்தின் முதல் அத்தியாயத்தில் நோய்தரும் கிருமிகளைப்பற்றி ஏற்கெனவே பிரஸ்தாபித்திருக்கிறோம். பூதக் கண்ணாடியில்லாமல் அவைகளைப் பார்க்க முடியாதபடி அவைகள் அவ்வளவு நுட்பமானவைகள். ஆயிரம் கிருமிகளை ஒன்றாக உருட்டினாலும் அந்த உருண்டை கடுகளவுதான் ஆகும். இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற படத்தில் சில கிருமிகளுடைய உருவம் ஆயிரம் மடங்கு பெரிதாகக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளில் சில உருண்டையாயும் சில நீளமாயும் இருக்கின்றன.

கிருமிகள் வெகு விரைவாக விருத்தியடைகின்றன. ஒரு விதையை நட்டால் அது முளை கிளம்பி, வளர்ந்து, வேறு விதைகளைத் தரப் பல மாதங்கள் பிடிக்கின்றன. ஆனால், இடம் மட்டும் சிறிது உஷ்ணமாயிருந்தால் ஒரு கிருமி முப்பது நிமிஷத்தில் இரண்டு வளர்ந்த கிருமிகளாக மாறும். இன்னொரு முப்பது நிமிஷத்தில் இவையிரண்டும் நாலாக மாறும். அடுத்த அரைமணி நேரத்தில் எட்டுக் கிருமிகள் இருக்கும். இந்தப்பிரகாரம் அவை



பலமடங்கு ஸ்தூலிக்கப்பட்ட நோய்க்கிருமிகள்.

கள் விருத்தியடைந்துகொண்டேவந்தால், பத்துமணி நேரத்தில் ஒரு கிருமி கோடி கிருமிகளை யுண்டாக்கும். உஷ்ணமும் ஈரப்பசையும் உள்ள எந்த இடத்திலும் கிருமிகள் வளர்கின்றன. கிருமிகளுடைய தீவிர வளர்ச்சிக்கும் பெரு விருத்திக்கும் அனுகூலமாயிருப்பவை உஷ்ணமும், ஈரப்பசையும், இருட்டும் ஆகிய இவை மூன்றுமேயாம். அநேகமாக எல்லாச் செடிகளும் பிராணிகளும் நன்றாய் வளரச் சூரியவெளிச்சம் அவசியமாயிருக்கிறது. ஆனால்

கிருமிகள் நல்ல வெயிலில் சாகின்றன. செடி கொடிகளும் செத்த பிராணிகளும் அழுகிக்கிடக்கும் இடங்களிலும் கிருமிகள் ஏராளமாய் விருத்தியடைகின்றன. இடங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுத்தமாயும் வெளிச்சமாயும் இருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அங்கேயுள்ள கிருமிகளும் கொஞ்சம்தானென்று பொதுவாகச் சொல்லலாம்.

கிருமிகள் நுட்பமாயிருப்பதாலும், லேசாயிருப்பதாலும், விரைவாக விருத்தியடைந்து எதிலும் வளரக்கூடுமாதலாலும், அவைகள் எங்கும் காணப்படுகின்றன. கிருமிகளே யில்லாதவிடம் இல்லவேயில்லையென்று சொல்லலாம். நமது வாயிலும், மூக்கிலும், உடம்பின்மேலும் அவைகள் இருக்கின்றன. நாம் உண்ணும் உணவிலும் பருகும் நீரிலும் அவைகள் இருக்கின்றன. நமது வீட்டுத் தளவரிசையிலும் சுவர்களிலும், முற்றங்களிலும், குளம், கிணறு, நதி ஆகிய இவற்றின் நீரிலும், நாம் உட்கொள்ளுகிற காற்றிலும் அவைகள் காணப்படுகின்றன. உயர்ந்த மலைகள்மேலுள்ள காற்றில் கிருமிகள் இல்லை. நிலத்தைப் பிளந்துகொண்டு குழாய்போல மேல்நோக்கி யெழும் ஊற்றிலும் அவைகள் இல்லை. எங்கேயெங்கே ஜனங்கள் ஏராளமாக வசிக்கிறார்களோ அங்கேயெல்லாம் கிருமிகளும் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன.

எல்லாக் கிருமிகளும் தீங்கு விளைப்பன அல்ல. ஆனால், தீங்கு விளைக்கும் கிருமிகள் அதிகமாயிருப்பதால் ஒரு கிருமியும் நம்முள்ளே பிரவேசிக்காதபடி நாம் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

கிருமிகள் நோயை உண்டாக்கும் வகை

விஷபேதி, வைசூரி, அஸ்திஜுரம் டிப்தீரியா, க்ஷயம், பிளேக், கட்டிகள், விஷஜுரம், கிரந்தி, அம்மை, வெட்டை முதலிய நோய்கள் கிருமிகளால்தான் உண்டாகின்றன. கிருமிகளிடமிருந்து தோன்றுகிற விஷங்களாலே, ஜுரம், தலைவலி, உடம்புவலி, சீதபேதி முதலிய நம்மை வருத்தும் நோய்கள் உண்டாகின்றன.

நோய்க் கிருமிகள் எங்கிருந்து வருகின்றன?

நோயை உண்டாக்குகிற கிருமிகள் நமது உடம்பிலேயிருந்தே தோன்றுவன அல்ல. அவைகள் வெளியிலிருந்து நமது உடம்பினுள் பிரவேசிக்கின்றன. வியாதிக்காரர்கள் அல்லது வியாதியுள்ள பிராணிகளிடமிருந்து அவைகள் வருகின்றன. உதாரணமாக விஷபேதியால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறவனுடைய உடம்

பில் விஷபேதியை உண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கின்றன. இவன் ஒரு தட்டையாவது வேறு ஏதாவது ஆகார பாத்திரத்தை யாவது உபயோகிக்கும்போது அவன் வாயிலும் கையிலுமுள்ள சில விஷபேதிக் கிருமிகள் தட்டிலே ஒட்டிக்கொள்கின்றன. முத வில் இந்தத் தட்டைக் கொதிக்கிற ஜலத்திலே போட்டுக் கழுவா மல் வேறே ஒருவன் இதை இப்படியே உபயோகித்தால், அவன் சில விஷபேதிக் கிருமிகளை விழுங்குவது பெரும்பாலும் நிச்சயம். அவனுடைய ஆகாரக் குழாயில் இந்தக் கிருமிகள் விருத்தி யடைந்து, சிறிது நேரத்தில் ஜுரம் பேதி முதலிய விஷபேதியின் ஜாடைகளை உண்டாக்கும். விஷபேதியுள்ளவனிடமிருந்து இந்த நோய் இன்னொரு விதமாகவும் பரவலாம். அதாவது அவனுடைய மலப்போக்கிலிருந்துதான். விஷபேதியுள்ளவனுடைய மலப்போக் கில் விஷபேதிக் கிருமிகள் நிறைய விருக்கின்றன. ஆதலால் இப் பேர்ப்பட்ட மலத்தை ஒரு குளத்திலாவது ஆற்றிலாவது கிணற் றிற் கருகிலாவது கொட்டினுல் கிருமிகள் அங்கே விருத்தியடை கின்றன. இப்பேர்ப்பட்ட குளம், ஆறு, கிணறு முதலியவற்றி லுள்ள நீரை உபயோகிக்கிறவர்கள் நீரோடுகூட சில விஷபேதிக் கிருமிகளையும் தங்களுடம்பினுள்ளே எடுத்துக்கொள்கின்றனர். இவர்களுடைய ஆகாரக்குழாயிலும் விஷபேதிக் கிருமிகள் விருத்தி யடைந்து சீக்கிரத்தில் இவர்களுக்கும் விஷபேதியை உண்டாக்கு கிறது.

க்ஷய ரோகிகள் உமிழ்கிற கோழையில் லக்ஷக்கணக்கான நோய்க்கிருமிகள் இருக்கின்றன. இவர்கள் தரையிலே துப்பும் போது கோழை சீக்கிரத்தில் காய்ந்துபோய்ப் புழுதியோடு கலந்து விடுகிறது. இந்தப்புழுதி காற்றோடும் கலக்கிறது. இப்படிப்பட்ட காற்றை ஜனங்கள் உட்கொள்ளும்போது க்ஷயரோகத்தையுண்டாக் கும் சில கிருமிகளும் உட்செல்லுகின்றன. இப்படியாகக் கிருமி களை யுட்கொண்ட மனிதன் பலிஷ்டனுகவில்லாவிட்டால், கிருமி கள் வெகு சீக்கிரத்தில் அவன் உடம்பில் விருத்தியடைந்து, நுரை யீரல்களில் க்ஷயத்தை உண்டாக்குகின்றன. இந்த இரண்டு உதா ரணங்களால் நாம் நோய்க்கிருமிகள் எங்கிருந்து வருகின்றனவென் பதை நன்றாய் அறியலாம்.

சில பிராணிகளிடமிருந்து மனிதனுக்குத் தொற்றுகிற சில நோய்களும் உண்டு. இந்த விதமாக நாயிடமிருந்து நாய் பைத்திய மும், எலியிடமிருந்து பிளேக்கும், பன்றியிடமிருந்து மயிரைப் புழுநோயும், மாடுகளிடமிருந்து க்ஷயமும் உண்டாகலாம். எச்சில்

தழும்புபோன்ற சில தோலைப்பற்றிய நோய்கள் பூனையிடமிருந்தும் நாயிடமிருந்தும் நமக்குத் தொற்றலாம்.

நோய்க்கிருமி உடம்பினுள்ளே புகும் விதம்

கிருமிகள் உடம்பிலே நுழைய மூன்று வாசல்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் வாயும், மூக்கும், காயப்பட்ட இடங்களும். நோய்க்கிருமிகள் நமது வாய் வழியாக அன்னபானுதிகளுடன் உடம்பினுள்ளே பிரவேசிக்கின்றன. அசுத்தமான கைகளால் உண்ணும்போதும் குழந்தைகள் வாயிலே விரல்களை வைக்கும்போதும் வாயிலே காசை அல்லது பணத்தை அடக்கிக்கொள்ளும்போதும் நோய்க்கிருமிகள் பிரவேசிக்கலாம். நாம் உட்கொள்ளுகிற காற்றிலுள்ள புழுதியோடு நோய்க்கிருமிகள் மூக்கு வழியாக உடம்பினுள்ளே பிரவேசிக்கின்றன. சிதையாத தோல கிருமிகள் நுழையாதபடி நமது உடம்புக்கு ஒரு கவசம்போலிருக்கிறது. கூரையிலிருந்து ஓடுகளை யெடுத்துவிட்டால எப்படி மழை ஜலம் வீட்டினுள்ளே பிரவேசிக்குமோ அப்படியே உடம்பின் தோல் எங்கேயாவது காயப்பட்டிருந்தால அக்காயத்தின் வழியாகக் கிருமிகள் நுழைகின்றன. அகஸ்மாத்தாய் கத்தியினுலே தோலை அறுத்து அல்லது அதைக் காயப்படுத்தி முள்ளாவது ஊசியாவது அதிலே குத்தினுல் ஒரு சிறிய அல்லது பெரிய துவாரம் உண்டாகிறது. முட்களிலும் கத்திகளிலும் கிருமிகள் எப்போதும் இருப்பதால், தோலுக்குள்ளே போகின்றன. அங்கே அவைகள் பலுகிப்பெருகி, காயம் சிவந்து வீங்கி இரண்டொரு நாளைக்குள்ளே சீழ் பிடிக்கிறது. இதெல்லாம் தோல காயப்பட்டபோது நுழைந்த கிருமிகளினுல்தான் உண்டாகிறது.

இன்னொருவிதமாகவும் நோய்க்கிருமிகள் நமது தோலின் வழியாக உடம்பினுள்ளே பிரவேசிக்கலாம். அதாவது கொசுகு, ஈ, பேன், மூட்டுப்பூச்சி முதலியவைகளின் கடியால கிருமிகள் பிரவேசிப்பதுதான். இந்தப் பிராணிகள் நம்மைக் கடிக்கும்போது அவை உடம்பினின்றும் கொஞ்சம இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. இப்படிக் கடிக்கப்படுகிற மனிதனுக்கு மலேரியா அல்லது அஸ்திஜுரம் இருந்தால், கொசுகு முதலியன இரத்தத்தை உறிஞ்சும்போது கொஞ்சம் மலேரியா அல்லது அஸ்திஜுரக் கிருமிகளை உட்கொண்டு பிறகு இன்னொருவனைக் கடிக்கும்போது அவனுடம்பில் இந்தக் கிருமிகளைச் செலுத்துகின்றன. இந்தமாதிரியாகத்தான் பலவிதமான கடுநோய்களும் தொற்றுகின்றன.

நோய்க்கிருமிகளின் விஷத்திலிருந்து தப்பும் வகை

நோய்க்கிருமிகள் எங்கிருந்து வருகின்றனவென்பதையும், என்ன என்ன அனுகூலங்கள் இருக்கும்போது அவைகள் வளர்ந்து தீவிரமாய் விருத்தியடைகின்றனவென்பதையும், உடம்பினுள்ளே அவைகள் எப்படிப் பிரவேசிக்கின்றனவென்பதையும், நாம் இப்போது அறிந்திருக்கிறபடியினால், அவைகளால் நமக்குத் தீங்குண்டாகாதபடி நாம் செய்யவேண்டிய முறைகளைக்குறித்து இங்கே சுருக்கமாய்க் கூறுவோம்.

நோய்க்கிருமிகள் பெரும்பாலும் நோயாளியிடமிருந்தே வருகின்றபடியால், நோயாளியின் உடம்பைவிட்டு அவைகள் பிரிந்த உடனேயே அவைகளை அழிப்பது அத்தியாவசியம். இப்படிச் செய்தால், பிறர் உபயோகிக்கிற அன்னபானாதிகளிலும் பாத்திரங்களிலும் கிருமிகள் சேராதபடி தடுக்கலாம். விஷபேதி, அஸ்தி ஜுரம், பிளேக் முதலிய கடுநோய்களால் பீடிக்கப்படுகிற நோயாளியை ஒரு தனி அறையிலே வைக்கவேண்டும். இவைபோன்ற நோய்களுள்ளவர்களை ஒதுக்கு ஆஸ்பத்திரி பக்கத்தில் இருந்தால், அந்த ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துக்கொண்டுபோகவேண்டும். நோயாளி எங்கேயிருந்தாலும் அவனுக்கென்று ஒரு தனியறை வேண்டும். இந்த அறையினுள்ளே அவனைப் பேணுகிறவர்களைத் தவிர வேறு யாரும் நுழையக்கூடாது. நோயாளிக்கு உபயோகித்து வருகிற தட்டுகள் முதலானவைகளை இதே அறையில் வைக்கவேண்டும். நோயாளி உபயோகித்த பாத்திரங்களை உடனுக்குடனே கொதிக்கிற வெந்நீரில் போட்டுச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். வியாதிக்காரனைப் பேணுபவர் கஷ்டத்தைப் பாராட்டாமல் தங்கள் கைகளை அப்போது அப்போது கழுவவேண்டும். இவர்கள் நோயாளி படுத்திருக்கிற அறையிலே தங்கள் உணவை வைத்துக்கொண்டு உண்ணக்கூடாது. நோயாளியின் மல மூத்திரங்களை முதலில் கிருமிகளைக்கொல்லும் திராவகத்தோடு கலந்து பிறகு தூரத்திலே கொட்டவேண்டும். இந்த விஷயமாக என்ன செய்யவேண்டுமென்பதை 47-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும். நோயாளியின் கோழையிலும் மூக்குச்சளியிலும்கூட நோய்க்கிருமிகள் இருக்கிறபடியால், நோயாளி காகிதங்களில் உமிழவும் மூக்குச் சிந்தவும்வேண்டும். இந்தக் காகிதங்களை உடனுக்குடனே எரித்துப் போடவேண்டும்.

நோய்க்கிருமிகள் தேகத்திலே நுழையாதபடி எந்தவிதமான அசுத்த ஆகாரங்களையும் உண்ணுமலிருக்கவேண்டும். அசுத்த

நிலங்களிலே விளைந்த அனேகம் பச்சைக் காய்கறிகள் அபாயமானவை. ஆறு, குளம், குட்டை முதலியவற்றின் நீரிலே விஷத்தன்மையுள்ள கிருமிகளிருக்கிறபடியால், இப்பேர்ப்பட்ட நீரை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்தபிறகுதான் குடிக்கவேண்டும். மரத்திலேயிருந்து தானே பறிக்காத பழத்தை ஒருவன் எப்போதும் முதலில் வெந்நீரிலே போட்டுப் பிறகு உரித்துத் தின்னவேண்டும்.

உடம்பின்மேலே காயப்படாதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். எங்கேயாவது காயம் பட்டால் உடனே காயம்பட்ட இடத்திலே ஐயோடின் கஷாயத்தைப் பூசவேண்டும். மூட்டுப்பூச்சிகளும் சீலைப்பேன்களும் கடிக்காதபடி படுக்கைகளையும் உடைகளையும் அடிக்கடி நனைத்து சுத்தப்படுத்தவேண்டும். கொசுகுகள் கடிக்காதபடி கொசுகுகளுள்ள இடங்களில் கொசுகு வலையை உபயோகிக்கவேண்டும்.

நாம் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருந்தபோதிலும்கூட நோய்க்கிருமிகள் எப்படியாவது சில சமயங்களில் நமது உடம்பில் பிரவேசித்து விடலாம். ஆனால் நமது பரமபிதாவாகிய சர்வஞானமுள்ளவரின் பேரருளால், நமது உடம்புக்குத் தொகையிலும் விஷத்தன்மையிலும் குறைந்த நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. நோயைத் தடுத்துக் கிருமிகளை அழிக்கும் இந்தச்சக்தி ஈரத்தில் இருக்கிறது. நல்ல உணவை உண்ணாதபோதும், நல்ல காற்றை உட்கொள்ளாதபோதும், சதா சர்வ காலமும் ஆயாசமிருக்கும்படி சக்திக்குமீறி வேலை செய்யும்போதும் மதுபானம் அல்லது புகையிலையை உபயோகிக்கும்போதும், அளவுக்குமிஞ்சி காமசுகங்களை யனுபவிக்கும்போதும், இரத்தத்துக்குள்ள நோயைத் தடுத்து கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி குறைபடுகிறது. ஆதலால், நோய்க்கிருமிகள் நம்மை அண்டாதபடி செய்துகொள்ள, நாம் நல்ல உணவை உண்டு, நல்ல காற்றை உட்கொண்டு, இரவுதோறும் ஏழு அல்லது எட்டுமணிநேரம் தூங்கி, புகையிலையையும் மதுபானத்தையும் எந்தவிதத்திலும் உபயோகிக்காமல், இந்திரியங்களை அடக்கிச் சுத்தமாக வாழவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் உடம்பு உரம்பெற்றுச் சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும்; இரத்தமும் எப்போதாவது தட்டுத்தடுமாறி உடம்பினுள் பிரவேசிக்கும் கிருமிகளை யழிக்கத் திறமையுள்ளதாகும்.

இருபத்தோராம் அத்தியாயம்

நூறு வருஷத்துக்கு வாழும் வகை

"மனிதன் சாகிறதில்லை; அவன் தன்னைத்தானே கொன்று கொள்கிறான்" என்று பண்டைக்காலத்து முனிவர் ஒருவர் கூறியிருக்கிறார். எல்லாரும் எப்போதாவது சாகவேண்டுமென்பது உண்மையானாலும், மிகச் சிலர்தான் பூரண ஆயுசு வாழ்கிறார்கள். இறப்பவர்களுடைய வயதுகளையெல்லாம் கூட்டி சராசரி கண்டு பிடித்தால், மேற்கு தேசங்களிலே சராசரி ஆயுசு முப்பது முதல் நாற்பது வருஷம் வரையிலும் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஆனால், ஆசியாவிலுள்ள அநேக தேசங்களிலே சராசரி ஆயுசு இருபத்தைந்து வருஷங்களுக்கு மேலேயில்லை. மனிதனுடைய பூரண ஆயுசு நூறு என்பதாக அநேக சாஸ்திரஜ்ஞர்கள் மதிப்பிடுகிறார்கள். இதினால், அநேகர் தம் வாழ்நாட்களில் மூன்றிலொரு அம்சம்கூட வாழ்வதில்லையென்பது வெளியாகிறது. ஆகவே, ஜனங்கள் தங்களைத்தாங்களே கொன்றுகொள்கிறார்கள் என்று சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இப்படியில்லாமற்போனால் அவர்கள் நூறு வருஷமோ அல்லது கூடவோ வாழலாம்.

ஒவ்வொரு தேச சரித்திரத்திலும் நீண்ட ஆயுசு வாழ்ந்தவர்களைப்பற்றிய சாட்சிகள் இருக்கின்றன. இவர்களில் சிலர் நூறு வயதுக்கு மேலேயும் இருந்திருக்கின்றனர். இப்படி நூறு வயது வாழ்ந்தவர்களெல்லாரும் இளம்பிராய முதற்கொண்டே உடம்பைச் செவ்வையாய்க் கவனித்து வந்தவர்களென்று தெரியவருகிறது.

மனிதனுடைய ஆயுசை சேவிங்ஸ் பாங்கிலே போடப்பட்ட பணத்தொகைக்கு ஒப்பிடலாம். பணத்தைப் பாங்கிலே போட்டவன் செட்டாகச் செலவு செய்துவந்தால் பாங்கிலே போட்ட பணத்தை எடுக்க அவசிய மேற்படாது. ஆனால், அவன் பெருஞ் செலவு செய்துவந்தால், அவன் பாங்கிலிருந்து இன்றைக்குக் கொஞ்சமும் நாளைக்குக் கொஞ்சமுமாக பணத்தை எடுத்து சீக்கிரத்தில் பாங்கிலுள்ள பணத்தையெல்லாம் ஒட்ட எடுத்துவிட்டு

ஏழையாகிவிடுவான். இதுபோலவே நமது ஆரோக்கியத்தை பாங்கிலே போட்ட பணம் என்னலாம். உடம்பைப் பேணிவந்தால், ஆரோக்கியம் குறையாமலிருப்பதோடுகூட, நாளுக்குநாள் அது வளர்ந்துகொண்டும் வரும். உடம்பின் ஏதாவதொரு பாகத்தைக் கவனியாமல் விட்டால் தீங்கு உண்டாகிறது. இது, பாங்கிலிருந்து கொஞ்சம் பணத்தை எடுப்பதுபோலிருக்கிறது. ஏனென்றால், இன்றைக்குக் கொஞ்சமும் நாளைக்குக் கொஞ்சமுமாக ஆரோக்கியம் கெட்டால், சீக்கிரத்தில் அது முழுவதும் கெடும். ஆகவே, ரோகியாக இருக்கவேண்டிவரும். இப்படி வியாதியாயிருக்கிறவன் எவ்வளவு ஆஸ்தியுள்ளவனாயிருந்தாலும் ஏழைதான்.

ஸ்திரீகளிலும் புருஷர்களிலும் அநேகர் இளம்பிராயத்திலே நல்ல ஆரோக்கியமும் திடகாத்திரமும் உள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் விஷயங்களைக்குறித்து நாம் அவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யும்போது, அவர்கள்: "எங்களுக்கு வாலிபமும் வல்லமையும் இருக்கிறது; இதைச்செய்தால் எங்களுக்கு ஒரு தீங்கும் உண்டாகாது" என்று ஏளனஞ்செய்து கூறுகின்றனர். ஒவ்வொரு புருஷனும் ஸ்திரீயும் செய்யவேண்டிய செயல்களைக்குறித்து உலகங்களையெல்லாம் ஆளுங் கடவுள் ஒரு சட்டம் விதித்திருக்கிறார். "மனிதன் எதை விதைக்கிறானோ அதையே அவன் அறுப்பான்" என்று அவர் கூறுகிறார். கோதுமை விதைத்தவன் கோதுமை அறுப்பான். அவரை விதைத்தவன் அவரை அறுப்பான். ஆரோக்கியத்திற்கு விரோதமான பழக்கங்களை வாலிபத்திலே கற்றுக்கொள்ளுகிறவர்கள், தங்கள் உடம்பில் நோயின் விதைகளை விதைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்; கூடிய சீக்கிரத்தில் அவர்கள் ரோகங்களாகிய பழங்களைப் பறிக்கவேண்டி வருமென்பது திண்ணம். மனதைப் பலவிஷயங்களில் பரவ விடுவதால் உண்டாகும் நோய்களும், அளவுக்குமீறின காம சுகங்களும் மனிதனுடைய ஆயுசைக் குறைக்கின்றனவென்று 14, 15, 16, 17-ம் அத்தியாயங்களிலே காட்டினோம். அபினி புகையிலைபோன்ற விடாவழக்கத்தை உண்டாக்கும் வஸ்துக்களும் நோய்க்குக் காரணமாகி, ஆயுசைக் குறைக்கின்றனவென்பதையும் கூறினோம்.

இந்தப் புஸ்தகத்தைப் படிக்கிறவர்களில் அநேகர் வாலிபப் பிராயத்தைக் கடந்தவர்களாயும் ஏற்கனவே நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாயும இருக்கலாம். "இம்மட்டும் நாங்கள் ஆரோக்கியத்துக்குரிய விஷயங்களைக் கவனியாமலிருந்துவிட்டோமே, நீடித்த ஆயுசை நாங்கள் பெறமுடியுமா?" என்று அவர்கள் கேட்கலாம். அவர்களுடைய உடம்பு எவ்வளவு தூரம் கெட்டுப்போ

யிருக்கிறதென்பதை அறிந்துகொண்டுதான் மேல்கண்ட வினவுக்கு விடைபகர முடியும். ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் துர்வழக்கங்களை உடனே விட்டுவிட்டு, தீர்க்காயுசுக்கடுத்த விஷயங்களைக் கையாடிவருகிற ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆயுசை நீடிக்கச்செய்யலாம். நாற்பதாவது வயதைக்கடந்த நோயாளிகள்கூட தங்களுடைய துர்வழக்கங்களை மாற்றி நல்வழக்கங்களைக் கையாடினதால் எழுபது அல்லது எண்பது வயதுமட்டும் வாழ்ந்ததற்கு, பல உதாரணங்கள் காட்டலாம்.

நூறு வயது வாழ விரும்புகிறவன் எதிலும் மிதமாயிருக்கவேண்டும்

நீடித்த ஆயுசுக்கு மிதமானவாழ்க்கை அத்தியாவசியமானது. நூறுவயதுமட்டும் வாழ்கிற ஸ்திரீ புருஷர்களின் சரித்திரத்தை நாம் ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, அவர்கள் எல்லாவிஷயங்களிலும் மிதமாகவேயிருந்திருக்கிறார்களென்பது தெரியவருகிறது. அவர்கள் அன்னபானாதிகளில் மிதமாயிருந்திருக்கிறார்கள். அன்னபானாதிகளில் மிதமாயிருக்கவேண்டியதுபோலவே, கோபதாபங்களுக்கு இடங்கொடுக்காமல் மனதையும் அடக்கி ஆளவேண்டும். கோபம், பொறுமை, மாற்சரியம் முதலியன உடம்பைக் கெடுத்து ஆயுசைக் குறைக்கின்றன. அன்பு காரணமாகத்தோன்றும் எண்ணங்களும், போதுமென்ற மனமும், மனிதனுடைய ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கின்றன. உலக முழுவதையும் ஆண்டுவருகிற பராபரனின் எண்ணத்துக்கு இசைந்து நடக்கிறவர்கள் ஜீவ ஊற்றோடு இணைக்கப்பட்டிருப்பதால், தங்கள் வாழ் நாட்களை நீடிக்கச்செய்யலாம்.

நீடித்த காலம் வாழ்ந்திருந்தவர்கள் சாமான்ய உணவுகளையே உண்டார்கள். நூற்றுக்கு மேலான வயதுள்ள ஒரு அமெரிக்க தேசத்துக் கிழவியை "நீ என்னென்ன உணவுகளை உண்டு வருகிறாய்?" என்று கேட்டதற்கு, அவள்: "நான் தானியங்களையும் ரொட்டியையும் உருளைக்கிழங்கையுந்தான் உண்டுவருகிறேன்" என்று பதிலுரைத்தாள். சிரியா தேசத்தில் நூற்றுப்பத்தொன்று வயதுமட்டும் வாழ்ந்த ஒருவன் ரொட்டியையும் அத்திப்பழங்களையுமே பெரும்பாலும் தின்றுவந்தானென்றும், தண்ணீரையும் பாலையும் தவிர வேறெதையும் பருகவில்லையென்றும் தெரியவருகிறது.

வயது ஏறஏற, மாமிசத்தையும், மதுவையும், சத்துள்ள உணவுகளையும் அதிகமாக உண்ணவேண்டுமென்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். இது தப்பிதம். ஏனென்றால், இப்பேர்ப்பட்ட உணவு

கள் ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுப்பதுமல்லாமல், உடம்பிலே விஷ பதார்த்தங்கள் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ச் சேரும்படியும் செய்கின்றன. இந்த விஷபதார்த்தங்களால் ஆயுசு குறைகிறது.

உணவும் தேகாப்பியாசமும்

சோறும், பாதி வேகவைத்த முட்டைகளும், இருமுறை சுட்டு முறுகலான ரொட்டியுமே வயது சென்றவர்களுக்கு ஏற்ற உணவுகள். பல்லில்லாதவர்கள் முறுகின ரொட்டியை மெதுப்படுத்த அதன்மேலே வெந்நீரை வார்த்துக்கொள்ளலாம். இவர்கள் மாமிச உணவை குறைத்து உண்ணவேண்டும். இவர்கள் அடிக்கடிப் பழங்களை உண்டுவரவேண்டும். கனிந்த பழங்கள் சுவல்ப விலைக்குக் கிடைக்கும்பட்சத்தில் அவைகளை வாங்கி அப்படியே உண்ணலாம். நீராவியிலே அல்லது சுடு ஜலத்திலே வேகவைத்த பழங்களை யுண்ணுதலும் மேலானதுதான். வயது முதிர்ந்தவர்கள் ஜிலேபி, மைசூர்பாக் முதலிய இனித்த பதார்த்தங்களை உண்ணக் கூடாது.

நெடுங்காலம் வாழ்வதற்கு தினந்தோறும் தேகாப்பியாசம் செய்துவருதல் மிகவும் அவசியம். உடம்பு ஒரு யந்திரத்தைப் போன்றது. உபயோகப்படுத்தாத யந்திரம் சீக்கிரத்தில் துருப்பிடித்துப்போகிறது. துருப்பிடித்த யந்திரங்கள் விரைவில் முறிகின்றன என்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தேகப்பயிற்சியில்லாமற்போனால், உடம்பு திமிர்த்துப்போகிறது. வயது சென்றவர்களுக்கு தேகப்பயிற்சியில்லாவிட்டால், அவர்கள் உடம்பு காலக்கிரமத்தில் திமிர்த்துப்போய், தங்கள் கால்களை உபயோகித்து நடக்கமுடியாதபடி ஆகிறது. நெடுங்காலம் வாழ்ந்த சில பிரபலமான மனிதர்கள் தங்கள் ஆயுட்காலம் முழுவதும் நாள்தோறும் தேகப்பியாசம் எடுத்துக்கொள்ளும் வழக்கத்தைக் கையாடி வந்தார்கள். மூப்பு மிகவும் மேலிட்டபிறகுகூட நல்ல காற்றிலே உலாவிவரும் வழக்கத்தை இவர்கள் கைவிடவில்லை.

உடம்புக்கு அப்பியாசம் கொடுத்து வருவதுபோலவே மனதுக்கும் அப்பியாசம் கொடுத்துவரவேண்டும். வயது சென்றவர்கள் இதைச் செய்து வருவார்களானால், விருத்தாப்பியத்தில் அநேகருக்கு ஏற்படுகிற சிறுபிள்ளைத்தனம் இல்லாமற்போகும்.

குளிரிலும் ஈரத்திலும் போகாதிருத்தல்

வயது முதிர்ந்தவர்கள் குளிரிலும் ஈரத்திலும் போகாமல் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். குளிர் காலங்களில் வாலிபரைக் காட்டிலும் விருத்தாப்பியர்களுக்கு அதிக ஆடை வேண்டும். வாலிபரைக்காட்டிலும் விருத்தாப்பியர்களுக்கு ஜலதோஷம் எளிதாகக் காண்கிறது. வயது முதிர்ந்தவர்கள் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்தல் அவசியம். ஸ்நானம் செய்த பிறகு உலர்ந்த துணியைக் கொண்டு உடம்பை ஒட்டத் துடைத்தால், எளிதாக ஜலதோஷம் பிடியாது.

நீடித்த ஆயுசுக்கேற்ற விதிகள்

நெடுங்காலம் வாழ்ந்த ஒரு ஆங்கிலேயா நமது ஆயுசு நீடித்திருப்பதற்கு வேண்டிய பல விதிகளைப் பின்வருமாறு குறிக்கிறார்:—

1. நாளொன்றுக்குக் குறைந்தபட்சம் எட்டுமணி நேரம் தூக்கம் வேண்டும்.

2. படுக்கையறையில் காற்று நன்றாய் உலாவுமபடி ஜன்னல்களையெல்லாம் திறந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3. உடம்பின் சூட்டுக்குச் சரியான சூடுள்ள வெந்நீரில் ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலே முழுகி, முழுகினதும் உடம்பு நன்றாகக் காயுமட்டும், அதை உலர்ந்த துணியைக்கொண்டு துடைக்கவேண்டும்.

4. மாமிச உணவைக்குறைத்து உண்டு, அது நன்றாக வெந்திருக்கிறதாவென்று பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. அசுத்த நீரைக் குடிக்காதபடி ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

அமெரிக்காவிலுள்ள மிகப் பிரபலமான சாஸ்திரஜ்ஞர்களையுடைய ஓர் சங்கம், ஆரோக்கியத்துக்கும் நீடித்த ஆயுசுக்கும் வேண்டிய விதிகளைப் பின் வருமாறு குறிக்கிறது:—

1. நாம் வசித்துவருகிற அறைகளில் நல்ல காற்றோட்டம் இருக்கவேண்டும்.

2. நமது வேலையையும் நமது பொழுதுபோக்கையும் நாம் திறந்த வெளிகளில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3. கூடுமானால் வீட்டுக்கு வெளியே தூங்கவேண்டும்.

4. ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. பெருந்தீனியை ஒழிக்கவேண்டும்.

6. மாமிசத்தையும் காரஞ்சேர்த்த உணவுகளையும் குறைத்து உண்ணவேண்டும்.

7. நன்றாக மென்று மெதுவாகச் சாப்பிடவேண்டும்.

8. மலம் அன்றன்றாடம் கழியவேண்டும்.

9. நிற்கும்போதும் நடக்கும்போதும் உட்காரும்போதும் நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும்.

10. பல்லிலும், எயிற்றிலும், நாக்கிலுமுள்ள அசுத்தத்தை நாள்தோறும் போக்கி, அவற்றைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும்.

11. விஷ பதார்த்தங்களும் நோய்தரும் கிருமிகளும் உடம்பிலே பிரவேசியாதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

12. அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை செய்யக்கூடாது. உடம்பு ஆயாசமாயிருக்கும்போது இளைப்பாறவேண்டும். சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றபடி, ஏழு அல்லது ஒன்பது மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் தூங்கவேண்டும்.

13. கோபத்தையும் கவலையையும் போக்கி, சாந்தமான மனதோடு இருக்கவேண்டும்.

இருபத்திரண்டாம் அத்தியாயம்

கர்ப்பமும் பிரசவமும்

மனிதனுடைய உற்பத்தியைப்பற்றி நம்பும்படியான சாட்சி சத்திய வேதத்தின் முதல் புஸ்தகமாகிய ஆதியாகமத்திலேதான் காணப்படுகிறது. அது கூறுவதாவது: "தேவன், நமது சாயலாகவும் நமது ரூபத்தின்படியேயும் மனுஷனை உண்டாக்குவோமாக. அவர்கள் சமுத்திரத்தின் மச்சங்களையும், ஆகாயத்துப் பறவைகளையும், மிருக ஜீவன்களையும், பூமியனைத்தையும், பூமியின்மேல் ஊரும் சகல பிராணிகளையும் ஆளக்கடவர்கள் என்றார். தேவன் தம்முடைய சாயலாக மனுஷனை சிருஷ்டித்தார்; அவனை தேவ சாயலாகவே சிருஷ்டித்தார்; ஆணும் பெண்ணுமாக அவர்களைச் சிருஷ்டித்தார்.........தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனை பூமியின் மண்ணினாலே உருவாக்கி, ஜீவசுவாசத்தை அவன் நாசியிலே ஊதினார்; மனுஷன் ஜீவாத்மா ஆனான்." ஒவ்வொரு செடியும் ஒவ்வொரு பிராணியும் தன்தன் இனத்தை உண்டாக்கவும் வம்சத்தை நிலை நிறுத்தவும் வேண்டிய சக்தியைப் பெற்றெனவென்று ஆதியாகமத்திலுள்ள இந்தக் குறிப்பால் நாம் அறிகிறோம். மனிதர்கள் விஷயமாகக் கர்த்தர்: "நீங்கள் பலுகிப்பெருகி பூமியை நிரப்புங்கள்" என்று சொன்னார். புருஷனும் ஸ்திரீயுமாகிய இருவரையும் கடவுள் எவ்வளவு சுலபமாக சிருஷ்டித்தாரோ, அவ்வளவு சுலபமாகவே அவர் உலகம் நிறையும்படி ஜனங்களை சிருஷ்டித்திருக்கக்கூடும். ஆனால், இந்த சிருஷ்டிக்கும் சக்தியை மனிதனோடு பங்கிட்டுக் கொள்ள அவர் சித்தங்கொண்டார்போலத் தோன்றுகிறது. ஆதலால், ஸ்திரீ புருஷர்கள் சம்போகத்தைக் காமவெறிகளைச் சாந்தப் படுத்தும் வழியாகமட்டும் எண்ணாமல், ஒரு வகையாக அது தெய்வ சக்தியோடு சம்பந்தப்பட்டதென்பதை உணரவேண்டும்.

கருத்தரித்தல்

கலியாணமான பிறகு புருஷர்கள் அளவுக்குமிஞ்சி காம சுகங்களை அனுபவிக்கக்கூடாதென்பதின் அவசியத்தை 14-ம் அத்தி

யாயத்தில் கூறினேம். ஸ்திரீ புருஷர்களின் சம்போகம் நெறியானதும் இயற்கையானதுமாயிருந்தாலும், விதிகளேயும் அறிவையும் ஒட்டி நடக்கும்போதுதான் அது நெறியானதாயும் இயற்கையானதாயுமிருக்கிறது. காம ஆசையைப் பசிதாகங்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்போமானுல், காம ஆசையை அடக்கியாள்வது எவ்வளவு அவசியமென்பது புலப்படும். பசிதாகங்களும் காமமும் எல்லாருக்கும் இயற்கைதான். ஆனுல், இந்த வேட்கைகளைப் புத்திசாலித்தனமாக திருப்தி செய்துகொள்ளவேண்டும். பெருவயிறனும் குடிகாரனுமாக ஆகும்படி அன்னபானுதிகளை மிதமிஞ்சிக்கொள்ளுதல் தப்பிதமென்பது எல்லாருக்கும் தெரியும். இதுபோலவே, நினைக்கும்போதெல்லாம் இஷ்டபூர்த்தி செய்துகொள்ளக்கூடுமென்ற காரணத்தைக்கொண்டே ஒருவன் மிதமிஞ்சிக் காம சுகங்களையனுபவித்து, காமவெறிபிடித்தவனுக அலேதலும் யுக்தமன்று.

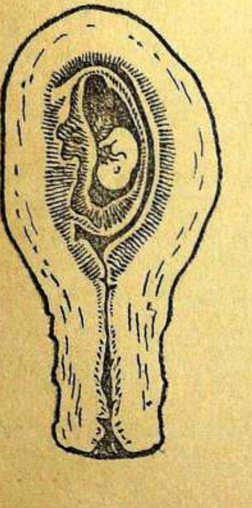
அடிக்கடி கர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டு பிறக்கிற குழந்தைகள் சாதாரணமாகத் திடமாயிருப்பதில்லே. அடிக்கடி கர்ப்பங் கொள்வதால் தாயின் ஆரோக்கியமும் குன்றிப்போகிறது. சம்போக விஷயத்தில் மிதமாயிருக்கவேண்டியதற்கு இது இன்னொரு காரணம். காம ஆசைகளே அடக்குகிறதலிலும் வளரவிடுகிறதலிலும் மிதமிஞ்சிப் போகாமல் மிதமாக வாழ்ந்துவர விரும்புகிற ஸ்திரீ புருஷர்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்று ஒருவர் கேட்கலாம். இயற்கையோடு ஒத்துழைபும் பின்வரும் வழிகள் இருக்கின்றன. மாதவிடாய் மாதந்தோறும் எற்படுகிறது. முதிர்ந்த முட்டை கருப்பையை வந்து அடைவதால், கருத்தரிப்பதற்கு நல்ல ஆஸ்பதம் ஏற்படுகிறது. மாதவிடாய்க்கு முன் செல்லும் ஏழு நாட்களிலும் மாதவிடாய் நின்ற பின்வரும் பத்து நாட்களிலும் சம்போகம் எடுத்துக்கொள்வதால்தான் கருத்தரிப்பதற்கு அதிக ஆஸ்பதம் ஏற்படுகிறதென்றும், மற்றக் காலங்களில் எடுத்துக்கொள்ளுகிற சம்போகங்களால் பெரும்பாலும் ஒரு பயனுமில்லேயென்றும் அனுபவசித்தமாய் அறிகிரேம். ஆகவே, இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கிடையில் கர்ப்போத்பத்தி பெரும்பாலும் ஏற்படமுடியாத ஒருவார காலம் இருக்கிறது. இந்த ஒருவாரத்துக்குள்ளேயே காம சுகங்களே அனுபவித்துக்கொண்டுவந்தால் இரண்டு கர்ப்பங்களுக்கிடையிலுள்ள காலத்தை நீடிக்கச் செய்யலாம். இப்படிச் செய்வதால், பிறக்கும் குழந்தைகளும் சாதாரண குழந்தைகளேக்காட்டிலும் அதிக பலமும் புஷ்டியுமாயிருக்கும்.

சாதாரணமான ஸ்திரீ புருஷர்கள் தங்களுடைய காம சுகங்களே மேற்கூறிய அளவுக்கடங்கியதாக வைத்துக்கொள்ளத் திறமை

யுள்ளவர்களாயிருக்கவேண்டும். அரைகுறையாகச் சம்போகத்தை யெடுத்துக்கொள்ளும்போதும், கர்ப்போத்பத்தியைத் தடுக்கும் உபாயங்களைச் செய்து வரும்போதும், இந்திரியங்களுக்குப் பூரண திருப்தி ஏற்படாமற்போவதால், காம சுகங்களின்மீது ஒரு வித வெறுப்புண்டாகி நாளடைவில் பெருங்கஷ்டமும் கடுந்துன்பமும் உண்டாகுமென்பதை எல்லாரும் அறியவேண்டியது.

கருப்பையில் சிசுவின் வளர்ச்சி

ஸ்திரீ யொருத்திக்குக் கருத்தரித்ததும், கடுகைக்காட்டிலும் சிறிய முட்டை (அதின் குறுக்களவு ஓர் அங்குலத்தில் 125 ல் ஓர் பாகம்) வளர ஆரம்பிக்கிறது. சில நாட்களுக்குள்ளே அது முந்திரிக் கொட்டையின் வடிவத்தைப்பெற்று பருமனிலும் அக்கொட்டை யளவாகவே ஆகிறது. நாலு வாரங்களுக்குள் அது புறாவின் முட்டையளவு வளர்கிறது. இரண்டு மாதங்கள் முடிவதற்குள் அது கோழிமுட்டை அளவு ஆகி, மனுஷ உருவத்தைப் பெறுகிறது. கருப்பையின் உள்புறத்தோடு அதை இணைத்துவைக்கிற இரத்த நாடிகள் இருக்கின்றன. தாய் உண்டு ஜீரணித்த உணவின் சாரம் அவள் இரத்த நாடிகள் வழியாக ஓடி, கருப்பையிலுள்ள சிற்றுயிரை வளரச்செய்கிறது. (கருப்பையிலேயுள்ள சிற்றுயிரைக் காட்டும் படத்தைப் பார்க்கவும்.)



முந்திரிக்கொட்டை அளவுள்ள சிறிய பொருள் எப்படி வளர்ந்து 206 எலும்புகளும், 500 தசைகளும், கண்ணும், காதும், இரத்தாசயமும் மூளையுமாகிய பிறவுறுப்புகளோடு கூடின மனித சரீரமாக மாறுகிறது என்பது மிகவும் ஆச்சரியமான விஷயம். மனிதனைக் கடவுள் சிருஷ்டித்தாரென்பதற்கும், அவர்தான் இந்தச் சிறு பொருள் வளர்ந்து பூரணமான சரீரமாகும்படி செய்கிறாரென்பதற்கும் இது இன்னொரு சாட்சியாகும். பண்டைக்காலத்திலிருந்த ஞானியாகிய தாவீது என்னும் அரசன்: "நான் பிரமிக்கத்தக்க அதிசயமாய் உண்டாக்கப்பட்டபடியால் உம்மைத் துதிப்பேன். நான் ஒளிப்பிடத்திலே உண்டாக்கப்பட்ட

போது, என் எலும்புகள் உமக்கு மறைவாயிருக்கவில்லை......நீர் என் உள்ளிந்திரியங்களைக் கைக்கொண்டிருக்கிறீர்; என் தாயின் கர்ப்பத்தில் என்னைக் காப்பாற்றினீர்'' என்று சொல்லுகிறான்.

நாலாவது மாதத்தின் கடைசியில் சிசு ஐந்து அங்குல நீளமாகிறது. ஆறுவது மாதக் கடைசியில் அதின் எடை சுமார் இரண்டரை இராத்தல் இருக்கிறது. ஆறுவதுமாதக் கடைசியிலே அது பிறந்ததானால் சில நாட்களுக்குமேலே அது ஜீவிக்க முடியாது. ஒன்பதாவதுமாதக் கடைசியில் சிசுவின் எடை சுமார் ஆறு இராத்தல்; அதின் நீளம் 18 அங்குலமாகவும் இருக்கிறது. இத்தருணத்தில் பிறந்த குழந்தையை நன்றாகப் பேணிவந்தால், அது வாழும். பத்தாவதுமாதக் கடைசியில் (280 நாட்கள்) சிசு பூரண வளர்ச்சியை அடைகிறது. இப்போது அதின் எடை ஆறிலிருந்து பத்து இராத்தல்வரை இருப்பதோடுகூட, அதின் நீளம் 20 அங்குலமாகவும் இருக்கிறது.

கர்ப்ப காலம்

கர்ப்ப காலம் சுமார் 280 நாட்கள். கீழே கூறும் வழிகளைக் கொண்டு சிசு பிறக்கும் காலத்தை நிர்ணயிக்கலாம். கடைசியாக மாதவிடாய் கண்ட நாளிலேயிருந்து ஒன்பது மாதங்கள் எண்ணி வந்த நாளோடு ஏழு நாளைக் கூட்டிக்கொள்ளவும். உதாரணமாக, கடைசி மாதவிடாய் ஜனவரி மாதம் முதல் தேதி கண்டதானால், அக்டோபர் மாதம் எட்டாம் தேதியிலே குழந்தை பிறக்கும் என்று எதிர்பார்க்கலாம்.

கடைசியாக மாதவிடாய் கண்ட நாளிலிருந்து 280 நாட்கள் எண்ணிப் பார்ப்பது இன்னொரு வழி. எந்த வழியைக்கொண்டு பார்த்தாலும் பிரசவம் ஏற்படும் நாளைத் திட்டமாகச் சொல்லமுடியாது. கணக்கிட்டு வைத்திருக்கிற நாளுக்கு இரண்டு வாரம் முந்தியாவது இரண்டு வாரம் பிந்தியாவது பிரசவம் ஏற்படலாம். உதாரணமாக, கர்ப்பமாவதற்கு முந்தி ஓர் பெண்ணுக்கு ஜூன் மாதம் முதல் தேதியன்று மாதவிடாய் தோன்றினதானால், அந்தத் தேதியிலிருந்து 280-ம் நாள் மார்ச்சு மாதம் எட்டாம் தேதியாகும். இந்தத் தேதியிலேதான் குழந்தை பிறக்கும்.

கர்ப்பக் குறிகள்

தான் கருத்தரித்திருப்பதை ஒரு ஸ்திரீ எப்படி அறியலாம்? அவளுக்கு இதை அறிவிக்க அநேகம் குறிகள் இருக்கின்றன.

முன்னே கிரமமாக மாதவிடாயிலே இருந்துகொண்டுவந்த ஒரு கலியாணமான ஸ்திரீக்கு மாதவிடாய் நின்றுவிட்டதானால், அவள் கருத்தரித்திருக்கிறாள் என்று உத்தேசமாய்ச் சொல்லலாம்; ஆனால் உறுதியாகச் சொல்லமுடியாது. ஏனென்றால், குழந்தை பால் குடித்து வரும்போதே ஸ்திரீகள் கர்ப்பமடைவதுண்டு. மேலும் ஒரு குழந்தை பிறந்தபின் மாதவிடாய் தோன்றுவதற்கு முன்னேயே ஸ்திரீகளுக்குக் கர்ப்பம் ஏற்படுவதுமுண்டு.

கருத்தரித்த சில வாரங்களுக்கெல்லாம் மசக்கைநோய் சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. படுக்கையிலிருந்து காலையில் எழுந்திருந்ததும் கருத்தரித்தவளுக்குத் திடீரென அசௌக்கியம் ஏற்படுகிறது. உடனே அவள் மனம் பொறுமல் குமட்டிக்குமட்டி வாந்தி செய்கிறாள். இந்த மசக்கைநோய் சில வாரங்களுக்கு நாள்தோறும் ஏற்படலாம். ஓர் பெண் கர்ப்பமாயிருக்கிறாளென்று அறிய இதைப் பெரும்பாலும் உறுதியான அடையாளமென்றே சொல்லலாம்.

கர்ப்பத்தையடைந்த இரண்டாவது மூன்றாவது மாதங்களில் ஸ்தனங்கள் பருத்துக் கடினமாகின்றன. முலைக்காம்புகள் எடுப்பாக இருக்கின்றன.

கருவைக்கொண்ட மூன்றாவது மாதத்திலிருந்து அடிவயிறு படிப்படியாய்ப் பெருத்துக்கொண்டே வருகிறது.

கரு ஏற்பட்டு நாலரைமாதம் ஆகும்போது, கருப்பையில் குழந்தை அசைகிறதை அவள் முதல் முதல் அறிகிறாள்.

கர்ப்பிணிகளைப் பேணும் வகை

கர்ப்பிணிக்கு நல்ல உணவு போதுமான அளவு கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில், தானும் தன் கருப்பையிலுள்ள குழந்தையுமாகிய இருவருக்கும் வேண்டிய உணவை அவள் உண்ணவேண்டும். அன்றாடம் மலம் கழியவேண்டியது அத்தியாவசியம். மலக்கட்டு இருக்கும்பட்சத்தில், 28-ம் அத்தியாயத்திலே கொடுத்துள்ள முறைகளை அவள் அனுசரிக்கவேண்டும்.

நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் அவள் தூங்கவேண்டும்.

கர்ப்பிணிக்கு நாள்தோறும் கொஞ்சம் சரீர உழைப்பு இருப்பது மிகவும் அவசியம். உழைப்பில்லாவிட்டால் அவள் தசைகள் பலங்குறைந்து தளர்ந்துபோகின்றன. இதனால் குழந்தை பலவீனமடைவதுமல்லாமல், பிரசவகாலத்தில் தாயும் அதிக வேதனையை அனுபவிக்கவேண்டி வருகிறது.

நாள்தோறும் அவள் சுத்தமான ஜலத்தை ஏராளமாகக் குடிக்கவேண்டும்.

புகையிலை, மதுபானம், வெற்றிலை ஆகிய இவைகளை அவள் முழுவதும் நீக்கவேண்டும்.

அடிக்கடி அவள் உடம்பைக் கழுவி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது சம்போகங்களை முற்றிலும் நீக்க வேண்டும்.

பிரசவத்துக்குச் செய்யவேண்டிய ஏற்பாடுகள்

பிரசவிக்கும் சமயம் நெருங்கினதும், அறையைப் பெருக்கிச் சுத்தமாக் வைக்கவேண்டும். சுவர்களிலே தொங்கவிட்டிருக்கிற வைகளையெல்லாம் எடுத்துவிட்டு, சுவர்களுக்கு சுண்ணாம்பு அடிக்கவேண்டும். தரையிலுள்ள அழுக்கை நன்றாகச் சுரண்டியெடுக்கவேண்டும். மண் தரையாக இருந்தால், அதை நன்றாகக் கூட்டி, மூலைகளிலும், மேஜை கட்டில்களின் கீழும் சுண்ணாம்பு ஜலத்தைத் தெளிக்கவேண்டும். படுக்கையையும் மேஜையையும் தவிர மற்றெல்லா சாமான்களையும் அறையிலிருந்து எடுத்துவிட வேண்டும். வீட்டிலே ஒரே அறையிருந்தால், சுத்தமான பாய்களைத் தொங்கவிட்டு ஒரு படுதா செய்து, பிரசவித்தவள் இருக்கும் இடத்தை மற்ற இடத்திலேயிருந்து பிரிக்கவேண்டும்.

பின்வரும் பொருள்களைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்:—

1. உதிரம் முதலியவற்றை ஒற்றி எடுப்பதற்கும், பிரசவமானதும் யோனிமேல் வைத்துக் கட்டுவதற்கும் உபயோகமாகும்படி இரண்டொரு இராத்தல் எடையுள்ள பஞ்சு வேண்டும்.

2. குழந்தை பிறந்ததும், தாயின் அடிவயிற்றைச் சுற்றி இறுக்கிக்கட்ட நாலு அடி நீளமும் பத்து அங்குல அகலமுமுள்ள இரண்டு மூன்று புதுத்துணிகள் வேண்டும்.

3. வெள்ளாவியிலே வைத்தெடுத்துச் சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட பல பழந்துணிகள் வேண்டும். தாயின் உடம்பிலிருந்து வரும் உதிரம், நீர் முதலியவைகளை உறிஞ்சுவதற்கு, இவைகளை அவள் உடம்பின்கீழே போடவேண்டிவரும்.

4. வெள்ளாவியிலே வைத்துச் சுத்தஞ்செய்யப்பட்ட ஒரு பிளானல் துண்டாவது அல்லது மெதுவான வேறு துண்டாவது வேண்டும். குழந்தையைப் போர்த்த இந்தத்துணி உதவும்.

5. நாலரை அங்குல அகலமும் இரண்டடி நீளமுமுள்ள இரண்டு சுத்தமான துணிகள்வேண்டும். குழந்தையின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்டுவதற்கு இந்தத் துணிகள் உபயோகமாகின்றன.

6. மருத்துவச்சிக்குக் கை கழுவ உபயோகமாகும்படி ஒரு சோப்பும் ப்ரஷும் வேண்டும்.

7. ஒரு சிறிய புட்டியிலே லைசால் வேண்டும். அரை தேக்கரண்டி லைசாலைக் காற்படி நீரோடு கலந்து மருந்துவச்சிக்குக் கை கழுவ கொடுக்கவேண்டும்.

8. இரண்டொரு அவுன்ஸ் எடையுள்ள போரிக் பௌடர் வேண்டும். கொடி யறுத்ததும், குழந்தை உடம்பில் விடப்பட்ட கொடியின் நுனியில் தூவுவதற்கு இந்தப் பௌடர் பிரயோஜனமாகும்.

9. வெள்ளாவியிலே வைத்துச் சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட சில சிறு துணிகள் வேண்டும். ஒவ்வொரு துணியும் மூன்றங்குல நீளமும் மூன்றங்குல அகலமுமாக இருப்பதோடுகூட, கொடி தாராளமாக நுழையும்படியான ஒரு சிறு துவாரத்தை மத்தியில் உடையதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

10. ஒரு சிறு புட்டியிலே போரிக் திராவகம் வேண்டும். (50-ம் அத்தியாயத்திலுள்ள நெ. 1 மருந்து ஜாப்தாவைப் பார்க்கவும்.) குழந்தையின் கண்களையும் தாயின் முலைக்கண்களையும் கழுவ இந்தத் திராவகம் பயன்படுகிறது.

11. அரை அவுன்ஸ் அல்லது ஒரு அவுன்ஸ் புட்டி நிறைய பத்துக்கு ஒன்று வீதம் கல்ந்துள்ள ஆர்கைரல் திராவகம் வேண்டும். குழந்தைகளின் கண்களைக் கழுவ இது உதவும். (நெ. 4-மருந்து ஜாப்தாவைப் பார்க்கவும்).

12. குழந்தை பிறந்ததும் அதின் உடம்பைச் சுத்திசெய்ய சில அவுன்ஸ் வாஸலைனாவது ஒலிவ எண்ணெயாவது வேண்டும்.

13. தாயின் வயிற்றுக்கட்டும் குழந்தையின் வயிற்றுக்கட்டும் நழுவாமலிருக்கும்படி குத்திவைப்பதற்குச் சில உறுத்தாத ஊசிகள் வேண்டும்.

14. குழந்தைக்கு நெப்கினாக உபயோகிக்க சில சுத்தமான துணிகள் வேண்டும்.

15. ஆறு அல்லது எட்டு அங்குல நீளமுள்ள இரண்டு நாடாக்கள் வேண்டும். கொடியைக் கட்டுவதற்கு இவைகள் உபயோகமாகும். கொடியைக் கத்தரிப்பதற்கு நல்ல கத்தரிக்கோலும்தேவை.

மேலே சொன்ன பொருள்களை முன்னதாகவே சேகரித்துக் கொள்ளவேண்டும். வெள்ளாவியிலே வைத்தெடுத்துச் சுத்தஞ் செய்த துணிகளையெல்லாம் ஒரு சுத்தமான துணியிலே சுற்றி வைத்திருக்கவேண்டும். கைகளை சுத்தமாக கழுவிக்கொள்ளாமல் மேலே சொன்ன பொருள்களைக் கையாடக்கூடாது.

தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உபயோகப்படுத்திவருகிற வஸ்திரங்களும் துப்பட்டிகளும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட வஸ்திரங்களிலே புழுதி யேருதபடி அவைகளை ஜாக்கிரதையாக வைக்கவேண்டும்.

எல்லாம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டியது அத்தியாவசியம். பிறந்து இரண்டு வாரம் ஆகிறதற்குள்ளேயே பல குழந்தைகள் இறந்துவிடுகின்றன. குழந்தை பிறக்குங்காலத்தில் எல்லாவற்றையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாமையால்தான் இப்படி ஏற்படுகிறது. அநேகம் தாய்மார்களுக்கு நோய் கண்டு, குழந்தை பிறந்து நெடுங்காலமானபிறகுகூட ஜுரம் நிற்பதில்லை. குழந்தை பிறக்கும்போது எல்லாப் பொருள்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாததினுலேயேதான் இதுவும் ஏற்படுகிறது.

பிரசவகாலம் வந்ததென்று அறிந்ததும், ஸ்திரீயானவள் தன் படுக்கையைத் தயார் செய்துகொள்ளவேண்டும். மெத்தை ஈரமாகாதபடி அதன்மேல் காகிதங்களையாவது மெழுகு துணியையாவது பரத்தவேண்டும். இதன்மேலே துப்பட்டியை விரிக்கவேண்டும். படுக்கையின்மேலே பரத்துவதற்கு பழைய அழுக்குத் துணிகளை உபயோகிக்கவே கூடாது.

ஏராளமான ஜலத்தை சுத்தமான பாத்திரங்களிலே கொதிக்க வைத்து, சுத்தமான பாத்திரங்களிலே, ஒரு பாதியைக் கொட்டி வைத்து, சுத்தமான துணிகளைக்கொண்டு மூடி ஆறவைக்கவேண்டும். இன்னொரு பாதியைச் சூடாகவே வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். பிரசவ அறையிலே ஒரு சிறு மேஜையைப்போட்டு, அதன் மேல்பாகத்தை வெந்நீரால் நன்ருகக் கழுவினபிறகு, அதன் மேல் வேண்டிய சாமான்களையெல்லாம் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சோப்பையும் வெந்நீரையுங்கொண்டு கழுவிச் சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட இரண்டு அகன்ற பாத்திரங்கள் வேண்டும்.

பிரசவ வேதனை

வேதனை தொடங்கிவிட்டதென்று காட்ட இரண்டு அடையாளங்கள் இருக்கின்றன. யோனியிலிருந்து சிவந்த போக்கு

உண்டாவது ஒன்று. இன்னொன்று இடுப்புவலி. உண்மையான இடுப்புவலி 15 நிமிஷம் முதல் 30 நிமிஷம் வரையுள்ள காலம் இடையிலே விட்டுவிட்டுக் கிரமமாக வரும். பிரசவகாலம் நெருங்க நெருங்க இடுப்புவலி அடிக்கடி உண்டாகும்.

தகுந்த வைத்தியன் கிடைக்கும் பட்சத்தில், பக்கத்திலே அவரை வைத்துக்கொண்டிருப்பது நல்லது. வைத்தியன் கிடைக்காமற்போனால், மருத்துவத்தொழிலிலே நல்ல பழக்கமுள்ள ஒரு மருத்துவச்சியின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும். தகுந்த வைத்தியன் வந்தால் இன்னது செய்யவேண்டும் என்று அவருக்குத் தெரியும். இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற முறைகளெல்லாம் வைத்தியன் கிடைக்காத சந்தர்ப்பங்களில் நாம் எப்படி நடந்துகொள்ளவேண்டுமென்பதையே விளக்குகின்றன.

பிரசவ அறைக்குள்ளே யாரையும் வரசொல்லக்கூடாது. மருத்துவச்சியைத் தவிர இரண்டுபேருக்கதிகமாக அறையிலே ஜனங்கள் இருக்கக்கூடாது. முதலில் கர்ப்பிணி வெந்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும். கர்ப்பிணியின் யோனிப்பிரதேசத்தை சோப்பையும் வெந்நீரையுங்கொண்டு நன்றாகக் கழுவி சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். வேதனை ஏற்பட்டிருக்கும்போது அவளை அடிக்கடி மூத்திரம் பெய்யச் சொல்லவேண்டும். ஆறு அல்லது எட்டுமணி காலமாக மலம் கழியாமலிருந்தால், மலத்தைப்போக்க அவளுக்கு உஷ்ணமான எனீமா கொடுக்கவேண்டும். (எனீமா கொடுக்கவேண்டிய முறையை 19-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்).

வேதனை ஆரம்பத்தில் கர்ப்பிணி தனதிஷ்டப்படி உட்கார்ந்துகொண்டாவது படுத்துக்கொண்டாவது இருக்கலாம். வேதனை அதிகப்படும்போது அவள் மல்லாந்து படுத்து தன் கால்களை முடக்கிக்கொள்ளவேண்டும். உட்கார்ந்துகொண்டு அல்லது நின்றுகொண்டு பிரசவிப்பதால், தாய்க்குத் தீங்கு ஏற்படுகிறது; மேலும் இப்படிப் பிரசவிக்கும்போது குழந்தையை சுத்தமாக வைப்பது முடியாத காரியம்.

மருத்துவச்சி தன் கைகளை சுத்தமாகக் கழுவவேண்டும். கை நகங்களை ஒட்டக் கிள்ளிவிட்டு, நகத்தின்கீழுள்ள அழுக்கை அவள் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு சுறண்டியெடுக்கவேண்டும். சோப்பையும் வெந்நீரையுங்கொண்டு வெறுமனே கழுவினால் போதாது. கைகளைத் தேய்த்துச் சுரண்ட ஒரு ப்ரஷ் வேண்டும். அவள் கட்டிக்கொண்டிருக்கிற துணி சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். ஒரு பெரிய சுத்தமான துணியை மேல் சாத்தாகக் கட்டிக்கொள்ளுதல் நல்லது.

மருந்து கொடுத்தால் குழந்தை சீக்கிரம் வெளிவரும் என்றெண்ணி கர்ப்பிணிக்குப் பிரசவ காலத்தில் ஒரு மருந்தையும் கொடுக்கக்கூடாது. அவளுக்கு ஒரு மருந்தும் தேவையில்லை. மருந்தில்லாமலே அவளுக்கு எல்லாம் சரியாக ஆகும். மருத்துவச்சி யோனிக்குள்ளே தன் விரல்களைச் செலுத்தக்கூடாது. இப்படிச் செய்தால், யோனியிலே அசுத்தஞ்சேர்ந்து, பிள்ளைப்பேற்று ஜுரம் உண்டாகும்.

ஜலோதயமானதும் (தண்ணீர் குடம் உடைந்ததும்) குழந்தையின் தலை யோனி வாயின் வழியாக வெளிக்கிளம்புவதைப் பார்க்கலாம். குழந்தையின் நிலைமை சரியானபடியிருந்தால், குழந்தையின் முகம் பூமியை அல்லது தாயின் முதுகை நோக்கிக்கொண்டு இருக்கும். உச்சந்தலை முதலிலே வெளிவரும். தலை விரைவாக வெளிவந்துவிட்டால், யோனி கிழிந்துபோகும். குழந்தையின் தலை கண்ணுக்குத் தெரிந்ததும், விரல்களை அதன் தலைமேலே வைத்து வேதனை யுண்டாக்கும்போதெல்லாம் தலையைக் கீழாக அழுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது குழந்தையின் தலை அதன் மார்பையொட்டி வருவதால் யோனித் துவாரத்தின் வழியாக குழந்தை மிகவும் எளிதாக வெளிவர முடிகிறது. இதனால் குழந்தையின் தலையும் சீக்கிரம் வந்துவிடாமல் சில நிமிஷ நேரம் தாமதிக்கிறது. இரண்டு வேதனைகளுக்கு இடையில் தாயின் தசைகள் ஓய்கின்றன. இப்படித் தசை தளர்ந்திருக்கும்போது, தலையை வெளிக் கிளம்பும்படி செய்யலாம். இந்த வழியை அனுசரித்தால், யோனி கிழிந்துபோவதற்கு ஆஸ்பதம் இருக்காது.

தலை வெளிவந்தபிறகு, முழு உடம்பும் வெளி வருவதற்கு முன்னே கொஞ்சம் தாமதம் ஏற்படுகிறது. தலை வந்ததும் குழந்தையின் கழுத்திலே கொடி சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறதா இல்லையா என்று பார்க்க, குழந்தையின் கழுத்தை விரலைக்கொண்டு தடவிப் பார்க்கவேண்டும். கழுத்தைச்சுற்றிக் கொடி சுற்றிக்கொண்டிருந்தாது பேசாமலிருந்தால், விரைவாகக் குழந்தையை வெளிக் கொண்டுவரவேண்டும். கழுத்திலே கொடி யில்லாமற்போனால், ஒரு சுத்தமான துணியைக்கொண்டு மருத்துவச்சி குழந்தையின் கண்களைத் துடைத்து, அதன் வாயைத் திறந்து வாயையும் துடைக்கவேண்டும்.

குழந்தை பிறந்ததும், ஒரு மெல்லிய துணியைக்கொண்டு அதைப் போர்த்தவேண்டும். உதிரத்திலே அதன் முகம் கிடக்கும்படி விடக்கூடாது. பத்துக்கு ஒரு மடங்குகொண்ட ஆர்கை

ரல் திராவகத்தை குழந்தையின் ஒவ்வொரு கண்ணிலும் ஒரு சொட்டு மருத்துவச்சி விரைவாகச் சொட்டிக் கழுவவேண்டும். ஆர்கைரல் திராவகம் கிடைக்காத பட்சத்தில், குழந்தையின் கண்களைக் கழுவ பொராசிக் திராவகத்தின் பல சொட்டுகளை உபயோகிக்கலாம். பிறந்தவுடனே குழந்தையின் கண்களை இந்தப் பிரகாரம் கழுவாதபடியால், ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் குருடாகி விடுகின்றன.

குழந்தை பிறந்ததும், மருத்துவச்சிக்கு உதவியாக இருப்பவர் தாயின் அடிவயிற்றிலே ஒரு கையை வைத்துக்கொண்டு, கருப்பையைப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். அடிவயிற்று சதைக்குக் கீழே ஒரு கடினமான கட்டிபோல அது கைக்குப் புலப்படும். அதை மெதுவாக அழுத்தவேண்டும். நொடிப்பொழுதுகூட அடிவயிற்றிலே வைத்திருக்கிற கையை எடுக்கக்கூடாது. மேலே சொன்னபடி அழுத்துவதால், காலியான கருப்பை சுருங்கி உதிரம் வடியாமலிருக்கும்.

நாபிக்கொடியின் தாது நின்றதும் அதைக் கட்டி அறுக்க வேண்டும். இதற்கென்று சேகரித்துவைக்கப்பட்டிருக்கிற இரண்டு நாடாத்துண்டுகளை உபயோகிக்கவேண்டும். இந்த இரண்டு நாடாத் துண்டுகளையும், கொடியை அறுக்க வைத்திருக்கும் கத்தரிக்கோலையும் ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் சேரப்போட்டு உபயோகிக்கு முன்னே சில நிமிஷங்கள் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். உபயோகிக்கத் தொடங்குமட்டும் இவைகளை வெந்நீரிலேயே போட்டிருக்க வேண்டும். கொடியைச்சுற்றி நாடாவை உறுதியாகக் கட்டவேண்டும். கொதிக்கிற ஜலத்திலே பல நிமிஷங்கள் அழுந்திக்கிடக்காத ஆயுதங்களைக்கொண்டு தொப்புள் கொடியை ஒருபோதும் அறுக்கக்கூடாது. இதுபோலவே கொதிக்கிற ஜலத்தில் பல நிமிஷங்கள் போட்டு எடுக்கப்படாத கயிறுகளையும் நாடாக்களையுங்கொண்டு தொப்புள் கொடியைக் கட்டவும் கூடாது. கொதிக்கிற ஜலத்திலே போட்டு எடுக்கப்படாத பொருள்களைத் தொப்புள் கொடியைக் கட்டவும் அறுக்கவும் உபயோகிப்பதினாலேதான் விஷக்கிருமிகள் குழந்தையின் உடம்பில் பிரவேசித்து தாடைப்பூட்டு நோயை உண்டாக்குகின்றன. (குழந்தைகள் பிறந்த ஏழாவது நாளிலேயிருந்து பத்தாவது நாளுக்குள்ளே அவைகளைச் சாகும்படி செய்கிற ஒரு நோய்க்கு தாடைப்பூட்டு என்று பெயர்.)

அறுத்தக் கொடியின் நுனியில் கொஞ்சம் பொராசிக் பொடியைத் தூவவேண்டும். பல நிமிஷங்கள் கொதிக்கிற ஜலத்திலே போட்டு எடுத்து இதற்கென்று தயார் செய்து வைக்கப்பட்ட

துணியை கொடியின்மீது போடவேண்டும். துணியிலேயுள்ள துவாரத்தின் வழியாக கொடியை மேலுக்கு இழுத்து, துணியைத் திரும்பவும் கொடியின்மேலே மடிக்கவேண்டும். இந்தத் துணி நழுவாதபடி குழந்தையின் உடம்பைச்சுற்றி ஒரு கட்டுக்கட்டவேண்டும். உலர்ந்த சூடான இடத்தில் குழந்தையை வலது பக்கமாய் ஒருக்களித்துக் கிடத்திவிட்டு, தாய்க்கு வேண்டியவற்றை இனிமேல் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் நஞ்சு விழுந்துவிடும். கொடியின் ஓரத்தைப்பிடித்து இழுத்தலும் அதை எதற்காவது கட்டிவைத்தலும் கூடாது. கொடி திரும்பவும் தாயின் வயிற்றுக்குள்ளே இழுக்கப்படும் என்றும், அதினால் தாய்க்குக் கேடுவரும் என்றும் எண்ணுவது தப்பிதம். கருப்பையைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறவர் அதை விடாமற் கெட்டியாக அழுத்திக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். ஆனால் அதிக பலமாக அழுத்தலாகாது. இப்படி மெதுவாக அழுத்துவதால் உதிரம் தடைபடுவதோடுகூட நஞ்சும் சீக்கிரத்தில் விழுந்துவிடும்.

நஞ்சு விழுந்ததும், பதினைந்து அங்குலம் அகலமுள்ள ஒரு முரட்டுத்துணியைக்கொண்டு அடிவயிற்றைப் பதிவாகக்கட்டி முடிப்போடவேண்டும். அடிவயிற்றை நன்றாக அழுத்துவதற்கு இது ஒரு அகன்ற பெல்டுபோலப் பயன்படுகிறது.

குழந்தையைக் கழுவி அதற்குத் துணியைப் போர்த்தினதும், சாதாரணமாக அதைத் தாயினிடத்தில் பால் குடிக்கவைக்கவேண்டும். ஏனென்றால், குழந்தை பால்குடிக்க ஆரம்பித்ததும், கருப்பை சுருங்கிச் சிறிதாகவும் கடினமாகவும் ஆகிறது. இப்படியாவதால், கருப்பையிலிருந்துவரும் உதிரம் தடைபடுகிறது. அடிவயிற்றுக் கட்டை கட்டுவதற்கு முன்னேயே, கறைபட்ட வஸ்திரங்களையும் படுக்கையையும் எடுத்துப்போட்டு, பெற்றவள் அங்கங்களில் படிந்துள்ள இரத்தக் கறைகளை வெந்நீரால் நன்றாய்க் கழுவி ஒட்டத் துடைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்த பிறகு, யோனியின்மேலே பஞ்சையாவது துணி மடிப்புகளையாவதுவைத்து மெத்தென்றிருக்கும்படி கட்டவேண்டும். (துணி முதலிலேயே வெள்ளாவியிலே வைத்துச் சுத்தஞ் செய்யப்பட்டதாயிருக்கவேண்டும்.) இந்தப் பஞ்சு அல்லது துணி மடிப்புகளின் இரண்டு ஓரங்களுக்கும் இரண்டு நாடாவைக் கட்டி வயிற்றின் கட்டின் முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலும் இந்த நாடாக்களைச் செருகி வைக்கவேண்டும்.

பெற்றவள் அமைதியாய்ப் படுக்கையிலே படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். சில நாட்களுக்கு அவள் படுக்கையிலேயே இருக்க

வேண்டியது மிகவும் அவசியம். யோனிக்கு வைத்துக் கட்டியிருக்கிற துணி மடிப்பை அடிக்கடி மாற்றி, யோனியின் மேற்புறத்தை அடிக்கடி கழுவவேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த ஆறு அல்லது ஏழுமணி நேரத்திற்குள் பெற்றவள் மூத்திரம் பெய்யவேண்டும். இந்த நேரத்திற்குள் அவள் மூத்திரம் பெய்யாவிட்டால், பல மடிப்புகளாக மடிக்கப்பட்ட ஒரு பெரிய துண்டை வெந்நீரிலே போட்டுப் பிழிந்து யோனியிலும் யோனிக்குமேலுள்ள பிரதேசத்திலும் படும்படியாகப் போட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் குணம் ஏற்பட்டு அவள் சீக்கிரத்தில் மூத்திரம் பெய்வாள்.

குழந்தை பிறந்த இரண்டாம்நாள் பெற்றவளுக்கு மலம் கழிய வேண்டும். மலம் கழியாவிட்டால், அவள் பேதிக்கு மருந்து சாப்பிடவேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு சாதாரண உணவுகளைப் பெற்றவள் உண்ணலாம். குளிர்ந்த நீரையும் குளிர்ந்த உணவுகளையும் இரண்டொரு நாட்களுக்கு உண்ணுமலிருப்பது நல்லது. சோறு, கஞ்சி, முட்டைகள், பால், ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு, மீன், கனிந்த பழங்கள் முதலிய நன்ருக ஆக்கப்பட்டதும், போஷிக்கத்தக்கதுமான உணவுகளைப் பிரசவித்தவள் உண்ணவேண்டும்.

இருபத்திமூன்றும் அத்தியாயம்

குழந்தை பிறக்கும்போது உண்டாகும் அபாயங்களும், பிள்ளைப்பேற்று ஜுரமும்

குழந்தை சுவாசியாமலிருக்கும்போது செய்யவேண்டிய முறை

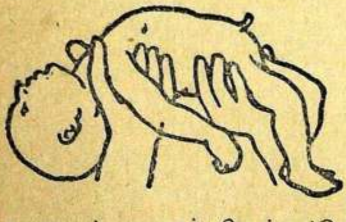
சாதாரணமாக, பிறந்ததும், குழந்தை கத்தி மூச்சுவிட ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தை கத்தாமலும் மூச்சு விடாமலுமிருந்துகொண்டு போட்டபடி அசையாமலிருந்தாலும் சரி, அல்லது மெதுவாய் மூச்சுக்குத் திணறினுலுஞ்சரி, அதை விரைவாக சுவாசிக்கச் செய்ய வேண்டும். குழந்தைக்கு உயிர்ப்பு மூட்ட எதைச் செய்வதாயிருந்தாலும் அதை சீக்கிரம் செய்யவேண்டும். விரலிலே ஒரு மெல்லிய சுத்தமான துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு, குழந்தையின் வாயையும் தொண்டையையும் முதலில் துடைக்கவேண்டும். விரலையும் பெரு விரலையும் ஓர் மெல்லிய துணியால் சுற்றிக்கொண்டு, குழந்தையின் நாக்கைப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். நிமிஷத்துக்குப் பத்துமுறை வீதம் நாக்கை மெதுவாக இழுக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது இன்னொருவரைக்கொண்டு குழந்தையின் சூத்தாம்பட்டைகளை ஒரு துணியால் அடிக்கச் சொல்ல வேண்டும்; அல்லது குளிர்ந்த நீரிலே ஒரு துணியைத் தோய்த்து அதனுல் குழந்தையின் மார்பின்மேல் அறையலாம். இந்த உபாயங்களால் குழந்தை மூச்சுவிட ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தை மூச்சுவிட ஆரம்பித்ததும், முதலிலேயே அனலிலே காய்ச்சிச் சூடாக்கப்பட்ட ஒரு துணியைக்கொண்டு குழந்தையைப் போர்த்தி வைக்கவேண்டும்.

மேற்கண்ட முறைகளை இரண்டு நிமிஷ நேரம் கையாடியும் குழந்தைக்கு மூச்சு வராமற்போனுல், (தொப்புள்) கொடியை

விரைவாக அறுத்து கட்டிவிட்டு, மூச்சுவிடும்படிக்கு சூட்ச உபாயங்களைச் செய்யவேண்டும். பக்கத்திலே கொடுக்கப்பட்ட படங்கள் செயற்கைச் சுவாசத்தைக்கொடுக்கும் வழிகளைக் காட்டுகின்றன. படத்திலே காட்டியிருக்கிறபடி குழந்தையின் உடம்பைப் பலமுறை நீட்டி மடக்கவேண்டும். ஆனால், குழந்தையை அதிக விரைவாக அசைக்கக்கூடாது. ஒரு நிமிஷத்துக்குப் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு தடவைகளுக்கு மேலாக அசைத்தல் தகாது. குழந்தையைக் கிடத்துவதற்குப் போதுமான அளவுடையதாக ஒரு பாத்திரம் வைத்துக்கொண்டு, அதிலே 105 டிக்ரீக்குக் குறையாத சூடுள்ள வெந்நீரைக் கொட்டிவைத்திருத்தல் நல்லது. செயற்கை மூச்சுக்குரிய வழிகளைச் செய்யும்போது, குழந்தையின் உடம்பை எவ்வளவு வெந்நீரில் அழுத்திவைக்க சாத்தியமாயிருக்கிறதோ அவ்வளவு அழுத்திவைக்கவேண்டும். குழந்தை பிழைக்காதென்று சீக்கிரத்தில் அதைரியப்படவேண்டாம். உயிர்க்குறிகள் உள்ள மட்டும், செயற்கை மூச்சுக்கடுத்த உபாயங்களை அரைமணி அல்லது முக்கால் மணி நேரம் விடாமல் செய்துகொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

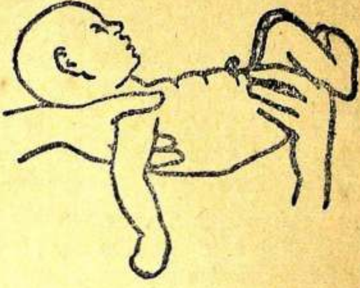
குழந்தை பிறக்கும்போதுண்டாகிற உதிரப்போக்கு

குழந்தை பிறக்கும்போதும், (குழந்தை) பிறந்த பிறகும், நஞ்சு விழும்போதும் கொஞ்சம் உதிரப்போக்கு எப்போதும் உண்டு. ஆனால், இந்தப்போக்கு சாதாரணமாக கொஞ்ச காலந்தான் இருக்கும். உதிரப்போக்கு ஏராளமாக இருந்தால், பெற்றவள் குளிர்கிறதே என்று சொல்லுவாள்; பின்பு உடம்பு வெளுத்துப்போய் மூர்ச்சிப்பாள்.



பரிகாரம்

பிரசவித்தவளின் இடுப்பின் கீழ் ஒரு மெத்தையைச் சுருட்டி வைத்து, இடுப்பு மேலுக்கிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். அடிவயிற்றுச் சதை வழியாக கருப்பையைக் கையால் பிடித்துக்கொண்டு, அதை நன்றாக அழுத்திச் சுருங்கும்படிச் செய்யவேண்டும். உதிரப்போக்கு நிற்குமட்டும் கையை எடுக்காமல் பிடித்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். மிகக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஒரு துணியை நனைத்து அதை யோனிமேலும்



யோனிப் பிரதேசத்தின்மேலும் போடவேண்டும். திரும்பத்திரும்ப நனைத்து இந்தத் துணியைப் பலமுறை போட வேண்டும். துணியின் குளிர்ச்சியால் இரத்த நாடிகள் சுருங்கி, உதிரம் நின்றுவிடுகிறது. இரண்டு மூன்றடி உயரத்திலேயிருந்து பிரசவித்தவள் வயிற்றின்மீது கொஞ்சம் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றலாம். சீக்கிரத்தில் குழந்தையைப் பால் குடிக்கவைக்கவும். ஏனென்றால் குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பித்ததும், கருப்பை சுருங்கும்படி செய்யப்படுகிறது. எர்காட் என்னும் மருந்து கிடைக்கும்பட்சத்தில், அதிலே ஒரு தேக்கரண்டி அளவு கொடுத்து மூன்று மணி நேரம் ஆனதும் திரும்பவும் அதே அளவு கொடுக்க வேண்டும். இப்பேர்ப்பட்ட உதிரப்போக்குக்குப் பிறகு பிரசவித்தவள் இரண்டு நாள்மட்டும் படுத்த இடம்விட்டுப் பெயராமல் படுத்திருக்கவேண்டும். எழுந்து உட்காரவாவது படுக்கையை விட்டு நீங்கவாவது அவளை விடவே கூடாது.

குழந்தை பிறந்தபின் தாய்க்கு உண்டாகிற காய்ச்சல்; (பிள்ளைப் பேற்று ஜுரம்)

பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு குழந்தை பிறந்த சில நாள் மட்டும் கொஞ்சம் காய்ச்சல் இருப்பது உண்டு. இந்தக் காய்ச்சல் அபாயகரமானதன்று. மூன்று அல்லது நாலு நாட்கள்தான் இந்தக்காய்ச்சல் இருக்கும். ஆனால், குழந்தை பிறந்த மூன்றாவது அல்லது நாலாவது நாளிலே தொடங்குகிற காய்ச்சல் மிகவும் அபாயகரமானது. காய்ச்சலோடுகூடத் தாதுவும் வேகமாய்ப் பேசுகிறது. (சாமான்ய காலங்களில் நிமிஷத்துக்கு எழுபத்திரண்டுதரந்தான் தாது அடிக்கிறது.) காய்ச்சல் தொடங்கும்போது குளிரும் இருக்கலாம். சாதாரணமாக அடிவயிற்றிலே கொஞ்சம் நோவு இருக்கிறது; அடிவயிற்றின்மேல் ஏதாவது படும்பொழுது பொறுக்க

முடியாத நோவு உண்டாகிறது. தலைவலியும் ஏற்படுகிறது. காய்ச்சல் தொடங்கும்போது, கருப்பையிலிருந்து வந்துகொண்டிருந்த போக்கு இரண்டொரு நாளுக்களவில் சாதாரணமாக குறைகிறது.

பிரசவ காலத்தில் எல்லாவற்றையும் சுத்தமாக வைத்தால், பிள்ளைப்பேற்று ஜுரம் வராமலிருக்கும். ஏனென்றால், மருத்துவச்சியின் அசுத்தமான கைகளிலிருந்து கிருமிகள் கருப்பையினுட் பிரவேசிப்பதாலும், உதிரம் முதலிய போக்குகளை உறிஞ்சுவதற்கு பிரசவித்தவளுடைய படுக்கையின்மேலும் அவளுடைய யோனிப் பிரதேசத்திலும் அழுக்குத் துணிகளை உபயோகிப்பதினாலும்தான் இந்தக் காய்ச்சல் உண்டாகிறது. ஸ்திரீயின் யோனித் துவாரத்தினுள்ளே மருத்துவச்சி கையையாவது வேறு ஆயுதங்களையாவது செலுத்தினால், விஷக்கிருமிகள் கருப்பையை யடைந்து, பிள்ளைப் பேற்று ஜுரத்தை உண்டாக்குகின்றன.

இந்த நோயைப் பரிகரிக்க முதல்முதல் செய்யவேண்டியது பேதியுப்பைப்போன்ற மருந்துகளைக் கொடுப்பதுதான். மூன்று மணிக்கு ஒருமுறை அடிவயிற்றின்மேல் ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும். (செய்யவேண்டிய முறையை 19-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.) நாலுமணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை யோனியின் உள்புறத்தைக் கழுவும் முறையை உஷ்ண நீரைக்கொண்டு கையாடவேண்டும். 110 டிகிரீ உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தைப் பெரிய படியால் இரண்டு படி யளவு எடுத்துக்கொண்டு, இதனோடு ஐந்து தேக்கரண்டி லைசாலைக் கலந்துகொள்ளவேண்டும். (யோனித் துவாரத்தைக் கழுவும் முறையை 19-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.)

தகுந்த வைத்தியன் கிடைக்கும் பட்சத்தில், நோயைப் பரிகரிக்க அவனை அழைக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோக முடியுமானால், அப்படியே செய்யவேண்டும்.

இருபத்திநாலாம் அத்தியாயம்

கைக்குழந்தைகளையும் சிறுபிள்ளைகளையும் பேணும் முறை

ஒரு தேசத்தில் நூற்றுக்கு எழுபத்தொன்று குழந்தைகள் பிறந்து ஒரு வருஷத்துக்குள்ளேயே இறந்துவிடுகின்றன. இன்னொரு தேசத்தில் நூற்றுக்கு ஐந்து குழந்தைகள்தான் ஒரு வயது ஆகுமுன்னே இறக்கின்றன. இப்படி குழந்தைகளின் மரணத் தொகைகளில் பெரிய வித்தியாசம் இருப்பதற்குக் காரணம் ஒரு தேசத்தார் குழந்தைகளை சரியாக பேணாததும், மற்றொரு தேசத்தார் குழந்தைகளை நன்றாகப் பேணுவதும்தான். இந்தியாவில் பிறக்கிற குழந்தைகளில் பல பன்னிரண்டு மாதமுதலாய் ஜீவிப்பதில்லை. இவ்வளவு பெரிய உயிர்ச்சேதத்தை பெரும்பாலும் முழுவதும் நிறுத்திவிடமுடியும். உபயோகிக்கும் பொருள்களையெல்லாம் பிரசவ காலத்தில் சுத்தமாய் வைக்காததினாலும், குழந்தை பிறந்த சில மாதங்களுக்கெல்லாம் அதற்கு மாமிசம், பச்சை மூலாம்பழம், காய்கறிகள் முதலிய கனத்த உணவுகளைக் கொடுப்பதினாலும், ஈ உட்கார்ந்து அசுத்தமாக்கப்பட்ட உணவுகளைக் கொடுப்பதாலும், குழந்தை கத்தும்போதெல்லாம் அதற்கு உணவைக் கொடுப்பதாலும், கையிலகப்பட்ட அசுத்த பொருள்களையெல்லாம் வாயிலே போட்டுக்கொள்ளும்படி அதை விடுவதாலும் குழந்தை ஒரு வயதுக்குள் மரிக்கிறபடியால், இந்தக் காரணங்களை நாம் நிறுத்தும்போது குழந்தைகளின் மரணத்தொகையும் குறைந்துவிடும். இப்படி சிசு மரணத்தை நாம் முழுவதும் நிறுத்த முடிகிறபோது, குழந்தைகளைப் பேணும் முறையைப்பற்றி பெற்றோர்கள் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமல்லவா?

சாதாரண குழந்தை

பிறக்கும்போது குழந்தை சாதாரணமாக ஆறு முதல் எட்டு இராத்தல் எடையுள்ளதாக இருக்கிறது. பல குழந்தைகள்

எட்டு இராத்தலுக்கு அதிகமான எடையுள்ளனவாயிருக்கின்றன. குழந்தை பிறந்த முதல் வாரத்தில் அதன் எடை அதிகப்படுவதில்லை. முதல் ஆறு மாதங்களில் குழந்தை வாரம் ஒன்றுக்கு சராசரி நாலு அவுன்ஸ் வீதம் எடையில் அதிகமாகிக்கொண்டே வளருகிறது. அடுத்த ஆறு மாதங்களில் அது வாரம் ஒன்றுக்கு நாலு அவுன்ஸுக்கு சற்று குறைவாக தேர்ச்சியடைகிறது. இரண்டாவது வயதிலே குழந்தை சுமார் ஆறு இராத்தல் எடையில் கூடியிருக்கவேண்டும். பல் முளைக்கும் காலம் நாலாம் அத்தியாயத்திலே கூறப்பட்டிருக்கிறது.

பத்தாவது மாசத்தில் குழந்தை தானகவே நிற்கவேண்டும். பன்னிரண்டாவது மாசத்தில் அது சில அடிகள் நடக்கவேண்டும். பிறந்த குழந்தையின் மண்டையில் இரண்டு மெதுவான இடங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று உச்சந்தலையில் இருக்கிறது; இன்னொன்று மண்டையின் பின்பாகத்தில் இருக்கிறது. மண்டையின் பின்பாகத்தில் உள்ளது இரண்டாவது மாசக் கடைசியில் மூடிக்கொள்கிறது. முன் தலையில் உள்ளது பதினெட்டாவது மாசத்திலே மூடிக்கொள்கிறது. குழந்தைக்கு இரண்டு வயதாகியும் இந்த மெதுவான இடங்களில் ஏதாவதொன்று மூடாமலிருந்தால், குழந்தைக்குத் தகுந்த போஷணம் கிடைக்கவில்லையென்றும் அல்லது கணைநோய் கண்டிருக்கிறதென்றும் அறியவேண்டும்.

சாதாரணமாக குழந்தைகள் நாளுக்குப் பலமுறை அழும். பசியில்லாதபோதும், உடம்பிலே எந்த உபாதையும் இல்லாத போதும் குழந்தை அழும். குழந்தை அடிக்கடி அழாமலிருந்தால் அதற்கு நோய் கண்டிருக்கிறதென்பது நிச்சயம். அழுதுதான் குழந்தை தன் தசைகளை உறுதிப்படுத்திக்கொள்கிறது. ஒவ்வொரு சமயங்களில் குழந்தை அழுவது இயல்பாதலால், அழும் போதெல்லாம் அதற்குப் பால்கொடுக்கும் வழக்கத்தை தாய் பழக்கிக்கொள்ளக் கூடாது.

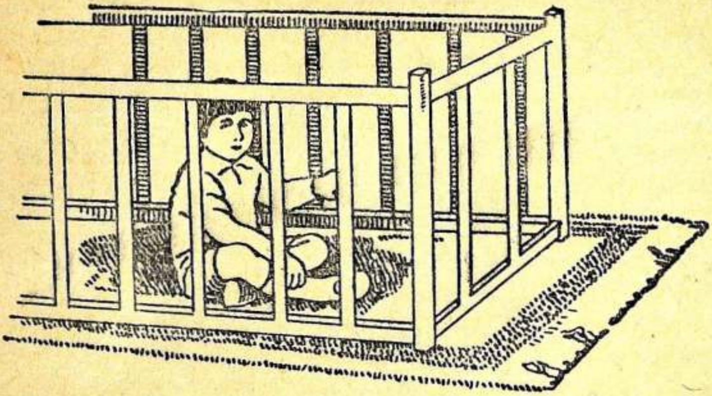
சிறு பிள்ளைகளைப் பேணும் முறை

வைசூரி என்னும் கொடுநோய் குழந்தைகளை வருஷந்தோறும் ஆயிரக்கணக்காக அழித்துவருகிறது. ஆதலால், மூன்று மாதம் நிறைவதற்கு முன்னேயே குழந்தைகளுக்கு அம்மை குத்தவேண்டும். ஊரிலே வைசூரி பரவிக்கொண்டிருந்தால், பிறந்து இரண்டொரு வாரமானதும் குழந்தைக்கு அம்மை குத்தவேண்டும். (39-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.) பிறந்த சில வாரங்கள்மட்

டும் ஆரோக்கியமான குழந்தை பெரும்பாலும் முழுநேரமும் தூங்கும். அதற்கு மெதுவான படுக்கையைப் போடவேண்டும். மூங்கில் சிம்பால் முடையப்பட்ட தொட்டில் குழந்தையைக் கிடத்துவதற்கு மிகவும் நல்லது. குழந்தையின் கண்களிலும் முகத்திலும் ஈக்கள்வந்து உட்காராதபடி தொட்டிலைச்சுற்றி கொசுகுவலை கட்டவேண்டும். ஈக்கள் உட்காருவதால் குழந்தைக்கு கண்ணோயும் உடம்பிலே பருக்களும் உண்டாகின்றன. ஈக்களால் குழந்தைக்கு சீதபேதியும் உண்டாகலாம். குழந்தை தூங்கும்போது அதன் முகத்தைத் துணியால் மூடக்கூடாது. குழந்தைக்குச் சுத்தமான காற்று ஏராளமாய் வேண்டும். குழந்தையின் படுக்கைக்கு நாலாப் பக்கத்திலும் திரைகளைத் தொங்கவிடக்கூடாது. ஜன்னல்களையெல்லாம் திறந்துவைக்கவேண்டும். அல்லது குழந்தையைத் தாழ்வாரங்களில் படுக்கவிட்டு அதன்மேல் வெயில் படாதபடி மறைவு கட்டலாம்.

சிறு குழந்தையை சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். அடிக்கடி அதைக் குளிப்பாட்டவேண்டும். குழந்தைகளை நன்றாய்ப் பேணத் தெரிந்த தாய்மார் அவைகளைத் தினந்தோறும் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். குழந்தையின் முழு உடம்பையும் நாள்தோறும் குளிப்பாட்டாவிட்டாலும், மல மூத்திரங்கள் பட்டு கரையேறியுள்ள இடங்களையாவது நாள்தோறும் குளிப்பாட்டவேண்டும்.

குழந்தைகளை வெறுந்தரையில் உட்காரவும் படுக்கவும் விடக்கூடாது. தரையில் உட்கார்ந்து அல்லது படுத்துக்கொண்டிருக்கும் சிறு பிள்ளைகள், தரையிலே கையைவைத்து அழுக்காக்கிக்கொண்டு அழுக்குக்கையை தங்கள் வாயிலே வைத்துக்கொள்கிறார்கள். இது மட்டுமல்ல; தரையிலேயிருந்து பொறுக்குகளைப் பொறுக்கி இவைகளையும் வாயில் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். இந்த மாதிரியாகத்தான் குழந்தைகளுக்குச் சீதபேதியும் நாக்குப்பூச்சிகளும் உண்டாகின்றன. கோரை அல்லது பிரம்பால் செய்யப்பட்ட ஒரு சுத்தமான பாயை நிலத்திலே விரித்து அதன்மேல் குழந்தையை விடவேண்டும். ஏழெட்டு மாதமாகும்போது குழந்தை தவழ்கிறது. இப்படி குழந்தை தவழும்போது, ஒரு கூடு செய்து, இந்தக் கூட்டைப் பாய்மேல் வைத்து, கூட்டினுள் குழந்தையை விடவேண்டும்.



கூட்டில் பிள்ளை வைக்கவேண்டிய விதம்.

குழந்தைக்கு வாயிலே வைத்து சப்ப ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. ஐந்தாவது அல்லது ஆறுவது மாதத்தில் குழந்தைக்குப் பற்கள் முளைக்கும்போது, அது கடிப்பதற்கு சுத்தமான கரண்டியையாவது அல்லது வேறு கடினமான பொருளையாவது கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குக் கடிப்பதற்கு எந்தப் பொருளைக் கொடுத்தாலும் சரி, அதை அடிக்கடி கொதிக்கிற நீரிலேபோட்டு எடுத்துச் சுத்தஞ்செய்து கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்குக் கீழுக்குப்போடும் துணி சுத்தமானதாயிருக்க வேண்டும். அழுக்குத்துணிகளைப் போட்டால் அவைகள் துற்நாற்றம் வீசுவதோடுகூட குழந்தையின் மர்மேந்திரியங்களுக்கும் தினவை உண்டாக்குகின்றன.

ஆண் குழந்தைகளின் சிசினத்தின் நுனித்தோலை அடிக்கடி பின்னுக் கிழுத்துப்பார்த்து, சிசினத்தின் நுனியைச் சுத்தமாக வைப்பது மிகவும் அவசியம். சிசினத்தின் நுனித்தோலை பின்னுக் கிழுக்க முடியாமற்போனால், குழந்தையைத் தகுந்த வைத்தியனிடம் எடுத்துக்கொண்டுபோய் நுனித்தோல் பின்னுக்குச் செல்லுமாறு சிகிச்சை செய்யச்சொல்லவேண்டும். பெண் குழந்தைகளுடைய யோனி யிதழ்களின் இடையிலுள்ள மடிப்பில் அழுக்குச் சேராதபடி கவனித்து, அந்த இடத்தை அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆடைகளை உடுத்தும்போது சூத்தாம்பட்டைகளும் ஜன்மேந்திரியங்களும் மறையும்படியாக உடுத்தவேண்

டும். குழந்தைகளை நிர்வாணமாக அலையவிடுதலும், அல்லது சூத்தாம்பட்டைகளும் ஜன்மேந்திரியங்களும் தெரியும்படி அரைகுறையாக உடுத்தி அலையவிடுதலும் கூடாதென்று, நாகரீகம் மேற்பட்ட தேசங்களில் சட்டஞ் செய்திருக்கிறார்கள். இப்படி அங்கங்கள் தெரியும்படி ஆடைகளைக் கட்டுவதால் குழந்தைகளுக்கு இடைவிடாமல் ஜலதோஷம் ஏற்படுவதுமல்லாமல் அவர்களுடைய நடத்தையும் மிகவும் கெட்டுவிடுகிறது.

பிள்ளைகளின் உணவு

குழந்தை ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கும் தீவிரமாய் வளர்வதற்கும் அதற்கு போதுமான உணவு வேண்டும். குழந்தையின் போஷணத்துக்கு வேண்டிய சத்து எல்லாம் தாயின் பாலில் இருக்கும்படி நல்ல போஷணத்தைத் தரும் உணவுகளை அவள் தாராளமாய் உண்ணவேண்டும்.

முதல் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு இரண்டு மணிக்கு ஒரு முறைதான் குழந்தைக்குத் தாய் பால் கொடுக்கவேண்டும். இதற்கு அதிகமாய்ப் பால் கொடுக்கக்கூடாது. இரவு பத்து மணிக்கு, கடைசி தடவை பால் கொடுக்கவேண்டும். இதற்குப் பிறகு மறுநாள் காலையில் பால் கொடுத்தால் போதும். பால் கொடுத்தல்களுக்கு இடையிலுள்ள நேரத்தை சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்திக்கொண்டே வரவேண்டும். மூன்றுவது அல்லது நாலாவது மாசத்திலும், இதற்குப் பின்பும், மூன்று மணிக்கொரு முறை பால் கொடுத்து வரவேண்டும்; இரவு காலங்களில் பால் கொடுக்கக்கூடாது. பால் குடிக்கும் நேரங்களுக்கு இடையில் குழந்தை அழுதால், நன்றாகக் காய்ச்சின ஜலத்தை சிறிது சூடாக்கி குடிக்கக் கொடுக்கவும். ஓர் நாளுக்குப் பலதடவையாக அதற்குக் குடிப்பதற்கு தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும். இப்படி கொடுத்துவராத குழந்தைக்கு அடிக்கடி வாய்ப்புண் உண்டாகும்.

சிறிது சுத்த நீரைக்கொண்டு அடிக்கடி கழுவி தாய் முலைக் காம்புகளை சுத்தமாய் வைக்கவேண்டும்.

ஏழு அல்லது எட்டு மாதம் ஆவதற்கு முன்பு குழந்தைக்கு உண்ண தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறெதையும் கொடுக்கக்கூடாது. ஏனென்றால், அதன் ஜீரணக்கருவிகள் சோறு, மாமிசம் முதலிய உணவுகளை ஜீரணிப்பிக்க முடியாது.

சிறு குழந்தைகளுக்கு மாமிசம், காய்கறி, பச்சை மூலாம் பழம், வாழைப்பழம் முதலிய கனத்த உணவுகளை உண்ணக்

கொடுக்கக்கூடாது. கனத்த உணவுகளை கடித்து மென்றுதின்ன குழந்தைக்குப் பல் வருமட்டும் அதற்குக் கனத்த உணவுகளைக் கொடுக்கக்கூடாது.

தாய் உணவை முதலில் தன் வாயிலே போட்டு மென்று விட்டு, பிறகு அதை எடுத்து குழந்தையின் வாயில் போடுதல் கூடாது. இப்படிச் செய்தால் குழந்தையின் வாயில் புண்களாவது அதன் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு நோயாவது நிச்சயமாய் ஏற்படும். இவையிரண்டுமில்லாமற்போனாலும், குழந்தையின் உடம்பின் பிற அங்கங்களிலே கொடுநோய்கள் ஏற்படலாம். ஆதலால், மேலே சொன்னவிதமாக குழந்தைகளுக்கு உணவைக் கொடுக்கக்கூடாது.

கனிந்த பழங்களிலிருந்து பிழிந்தெடுக்கப்பட்ட சாறுகள் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகின்றன. குழந்தைக்குப் போஷணத்தைக் கொடுப்பதுமல்லாமல், இந்தச் சாறுகள் அதற்கு மலக்கட்டும் சீதபேதியும் ஏற்படாமல் தடுக்கின்றன. ஆரஞ்சிரசம் உத்தமமானதால் அதை நாள்தோறும் கொடுக்கலாம். ரசத்தைப் பிழிவதற்கு முன்னாலே சில செக்கண்டு நேரம் அதைக் கொதிக்கிற ஜலத்திலே அழுத்தவேண்டும். பால் கொடுத்தவுடனே குழந்தைக்கு ரசத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. பால் கொடுத்து ஒருமணி நேரம் ஆனதும் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து வருகிறதாய் பேதி மருந்தை உட்கொண்டாளானால், இந்த மருந்தில் கொஞ்சம் அவள் பாலோடு கலந்து குழந்தைக்கும் பேதியை உண்டாக்கும். குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எந்தப் பொருளையும் அவள் உண்ணக்கூடா தென்பதை நாம் இதனால் அறிகிறோம். அவள் புகையிலையையா வது போதையைத் தரும் மதுவையாவது உட்கொண்டால், குழந்தைக்குப் பெருந்தீங்குண்டாவது நிச்சயம். தாய் கொள்ளும் கோபமும் அவள் பாலைக் கெடுக்கிறது. தாய் கோபமாயிருக்கும் போது குழந்தை அந்தப் பாலைக் குடித்ததானால், அதற்குச் சில சமயங்களில் நோய் உண்டாகிறது.

செயற்கை உணவுகள்

குழந்தைக்குத் தாய் பால் கொடுக்க முடியாதபோதும், கூலிக்கு முலை கொடுப்பவர் வேறு யாரும் கிடைக்காதபோதும், பாலாடையையாவது தாய்ச்சுப் புட்டியையாவது கொண்டுதான் குழந்தையைப் போஷிக்கவேண்டியிருக்கிறது. பசுவின் பாலாவது ஆட்டுப்பாலாவது சுத்தமாகவும் கறந்தபடியும் கிடைக்கும்பட்சத்

தில், இவைகளை தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். சில நிமிஷ நேரம் பாலைக் கொதிக்கவைத்த பிறகு, ஒரு சுத்தமான பெரிய புட்டியில் அதை வார்த்து குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும். இரண்டுமணிக்கொருமுறை ஒன்று அல்லது ஒன்றரை அவுன்ஸ் பாலை குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். உஷ்ண காலங்களில், மாலை நேரத்துக்கு உபயோகிக்கும் பாலை நடுப்பகல் வேளையில் நன்றாகச் சூடு செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால், அஸ்தமிப்பதற்கு முன்னே பால் கெட்டுப்போகும்; கெட்டபாலைக் குடிப்பதால் குழந்தைக்கும் நோய் உண்டாகும்.

மூன்று அல்லது நாலு வாரங்களான குழந்தைக்கு இரண்டு மணிக்கொருமுறை இரண்டு அவுன்ஸ் பால் வேண்டும்.

குழந்தைக்கு நாள் ஏறஏற பாலின் அளவையும் சிறுகச்சிறுக அதிகப்படுத்திக்கொண்டே வரவேண்டும்; குழந்தைக்கு மூன்று மாதம் ஆகும்போது அதற்கு நாளொன்றுக்கு முப்பத்திரண்டு அவுன்ஸ் பால் வேண்டும்.

நாலாமாத முதல் ஆறுமாதமட்டும் குழந்தைக்கு தடவையொன்றுக்கு ஐந்திலிருந்து ஏழு அவுன்ஸ்மட்டும் பால் கொடுக்க வேண்டும். நாளுக்கு ஏழு முறை பால் கொடுத்து குழந்தைக்குத் தினந்தோறும் 40 முதல் 50 அவுன்ஸ் பால் கிடைக்கும்படிப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கஞ்சிவைக்கும் முறை 50-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மலக்கட்டு

ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைக்கு ஒரு நாளுக்கு ஒன்று முதல் நாலுதடவைமட்டும் மலம் கழியலாம். இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது மாதத்திற்குப் பிறகு, பொதுவாக நாளுக்கு இரண்டு முறைதான் மலம் கழிகிறது. நாளுக்கு இருமுறை அல்லது ஒரு முறை மலம் கழியாவிட்டால், மலக்கட்டுக்குரிய சிகிச்சையைக் குழந்தைக்குச் செய்யவேண்டும். மிகச் சிறு குழந்தையின் மலக்கட்டுக்கு வைத்தியத்தைக் காலதாமதமின்றிச் செய்யவேண்டும்; இப்படிச் செய்யாவிட்டால் குழந்தைக்கு அபாயகரமான நோய் உண்டாகும். மலக்கட்டைப்போக்க கீழே கொடுத்துள்ள உபாயங்களில் ஒன்றையாவது சிலவற்றையாவது கையாடலாம்.

1 உணவிலே நெய்ப்பொருள்களை அதிகமாக்கவேண்டும்.

2. குழந்தை குடிப்பதற்கு ஏராளமான ஜலம் கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்கும் ஜலம் சிறிது சூடுள்ளதாகவும், முன்னதாகவே நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்ததாகவும் இருக்கவேண்டும்.

3. நாள்தோறும் ஆரஞ்சி ரசத்தையாவது வேறு ஏதாவது பழத்தின் ரசத்தையாவது கொடுத்துவரவேண்டும்.

4. கெட்டியான ஒரு வெளுத்த சோப்புத்துண்டை எடுத்துக்கொண்டு பென்சில் நுனிபோல அதைச் செதுக்கவேண்டும். இப்படிச் செதுக்கின பிறகு அதன் நுனி பென்சில் பருமனுள்ளதாகவும், அதன் அடி குறுக்களவில் அரை அங்குலத்துக்கதிகமானதாகவும், அதன் நீளம் இரண்டு அங்குலமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். தானாகவே மலங்கழியாதபோது, இந்த சோப்புத் துண்டின்மேல் கொஞ்சம் வாஸலீனைப் பூசி, பாதித்துண்டு உள்ளே செல்லும்படி அதை ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் குழந்தையின் ஆசனத்துவாரத்தினுள்ளே செலுத்தவேண்டும். சில விநாடிகள் மட்டும் சோப்புத்துண்டை ஆசனத்திலேயே வைத்திருந்து பிறகு அதைத் தானாக வெளிவரும்படி விட்டுவிடவேண்டும். இப்படிச் செய்தால், சாதாரணமாக மலம் நன்றாய்க் கழியும்.

சீதபேதி

குழந்தைக்கு அடிக்கடி மலங்கழிந்ததும் மலம் தண்ணீராகவும் அதிக நாற்றமாகவும் போனால், அதற்கு சீதபேதி கண்டிருக்கிறதென்று அறியவேண்டும். சீதபேதி கண்டிருக்கும்போது, சாதாரண உணவை ஒரு நாளுக்கு நிறுத்திவிட்டு, குழந்தைக்குச் சிறிது சூடான காய்ச்சத் தண்ணீரையும் கஞ்சியையும் கொடுத்துவந்தால் போதும். கஞ்சியைப் பின்வருமாறு செய்யவும். கொஞ்சம் அரிசியை ஜாஸ்தியான தண்ணீரில் போட்டு, அது கரையும் வரையும் நன்றாய்க்காய்ச்சி, பிறகு துணியால் வடிகட்டி, கஞ்சி தண்ணீரை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைக்குக் கொடுக்கிற அன்னபானாதிகளெல்லாம் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். இந்த சிகிச்சையால் சீதபேதி நில்லாமற்போனால், அடுத்த அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டிவரும்.

இருபத்தைந்தாம் அத்தியாயம்

சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கு முண்டாகிற சீதபேதிகள்

சாதாரண சீதபேதி, கெட்ட அஜீர்ணம், குழந்தை பேதி முதலிய பல நோய்களுக்கு வயற்ரோட்டம்தான் முக்கிய அடையாளம். இந்த நோய்களின் காரணங்களும், பரிகாரங்களும் ஒரே மாதிரியாகவிருப்பதால் இவைகளைப்பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் ஒருமித்துக் கூறுவோம்.

வருஷந்தோறும் லக்ஷக்கணக்கான குழந்தைகள் ஏதாவதொரு விதமான பேதி நோயால் இறக்கிறார்கள். சீதபேதி நோய்க்கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுடைய ஜீரணக் கருவிகள் பலமின்றியிருப்பதால், நோய்க்கிருமிகளை அழிக்க அவைகளால் முடிவதில்லை. பெரிய ஆளைக்கொல்ல அதிக விஷம்வேண்டும்; குழந்தையைக் கொல்லக் கொஞ்சவிஷம் இருந்தால்போதும். இந்த உண்மை எல்லாருக்கும் தெரிந்தது. ஆதலால் பெரியவர்கள் கெட்டுப்போன அல்லது ஜீரணமாகாத உணவைச் சிறிது உண்பார்களானால் அவர்களுக்குக் கொஞ்சம் சீதபேதி உண்டாகிறது; இதே உணவைக் குழந்தைகள் உண்டார்களானால் அவர்களுக்கு அபாயகரமான சீதபேதி யுண்டாகி அவர்களைக் கொல்லவும் செய்யலாம். இதன் உண்மை அநேகருடைய புத்திக்கு எட்டுவதில்லை; ஆதலால், பெரியவர்கள் உண்கிற உணவையெல்லாம் சிறு பிள்ளைகளும் உண்ணலாமென்றெண்ணி அவர்கள் குழந்தைகளுக்கு கண்டதையெல்லாம் தின்னக் கொடுக்கிறார்கள்.

பாலிலும் கஞ்சியிலும் நோய்தருங் கிருமிகள் நன்றாக விருத்தியடைகின்றன; சிறு குழந்தைகளுக்குப் பாலையும் கஞ்சியையுமே உணவாகக் கொடுத்துவருவதால் குழந்தைகளிடத்தில் சீதபேதி அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

குழந்தைகளிடத்தில் சீதபேதி அதிகமாகக் காணப்படுவதற்கு மூன்றாவது காரணம் குழந்தைகள் உடம்பில் எளிதாகக்

குளிர் காண்பதுதான். சிறு குழந்தைக்கு உஷ்ண காலத்திலும்கூட உடம்பு சில்லிட்டுப்போகிறது; ஆதலால், வயிற்றை மூடிவைக்கும் உடை ஏதாவதொன்று அதற்கு இரவு காலங்களில் வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஜீவ சக்தி மிகவும் கொஞ்சமாயிருப்பதால், சீதபேதி அவைகளைச் சீக்கிரம் கொன்றுபோடுகிறது. சீதபேதியிருக்கும்போது உணவு ஜீரணமாகாமல் ஆகாரக்குழாய் வழியாகக் கீழுக்கு இறங்குகிறது. உண்ட உணவில் கொஞ்சம்கூட இரத்தத்தில் கலக்காதபடியால், உடம்பு வளர்வதற்குப் பலமும் உஷ்ணமும் ஏற்படுவதில்லை. மேலும், சீதபேதி கண்டிருக்கும் போது குழந்தைக்கு உணவின் சாரம் கிடையாமற் போவதோடு கூட, அதன் உடம்பிலுள்ள நீரையும் அது இழக்கவேண்டியதாயிருக்கிறது. இதனால்தான் பேதியாகிற குழந்தைகளின் மலம் மெல்லியதாகவும் மாவைக் கரைத்து ஊற்றினதுபோலவும் இருக்கிறது.

மேலே சொன்னவற்றைக் கவனிக்கும்போது, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிற பேதியைப்பற்றி நாம் அலக்ஷியமாக இருக்கக் கூடாது என்பது தெரியவருகிறது. குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் போல் பேதியாகும்போது நாம் தகுந்த பிரயத்தினங்களை உடனே செய்யவேண்டும்.

பேதியைத் தடுக்கும் உபாயங்கள்

சிறு குழந்தைகளிடத்தில் வயற்ரோட்டம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறதற்குரிய காரணங்களை பெற்றோர்கள் அறிந்துகொள்வார்களானால், இவைகளைத் தடுக்கும் வழிகளை அவர்கள் தங்கள் புத்தியைக்கொண்டு அறியலாகும்.

அசுத்தமான இடங்களில் வசித்தல்

முதலாவதாக, குழந்தையை அழுக்குத்தரையிலும், தெருவிலும், படுத்துக்கொள்ளவும், உட்காரவும், தவழவும் விடக்கூடாது. தரை மிகவும் அசுத்தமுள்ளது. மண் தரையிலும் செங்கல் தரையிலும் உள்ள அசுத்தத்தைச் சொல்லவே முடியாது. தரையில் மிகவும் அசுத்தமான அழுக்கும் புழுதியும் தெருக்களிலிருந்து வந்து சேர்கின்றது. தெருவிலேயுள்ள அசுத்தங்கள் முதலில் செருப்பிலே அப்பிக்கொண்டு பிறகு செருப்புக்காலைக்கொண்டு நாம் நமது வீடுகளில் நடக்கும்போது வீட்டுத் தளவரிசையிலும் அசுத்தங்கள் அப்பிக்கொள்கின்றன. வீட்டிலே ஏதாவது மிருகங்களிருந்தால்,

அவைகளினாலும் வீட்டுத் தளவரிசையிலுள்ள அசுத்தம் அதிகமாகிறது.

அசுத்தமான வீடுகளில் வளர்ந்து வருகிற குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பேதி காண்பது நிச்சயம். தளவரிசையை நன்றாகக் கூட்டி வீட்டைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். வீட்டைக் கூட்டும்போது, மூலைகளையும், கட்டில் மேஜை பெட்டி முதலியவைகளின் கீழுள்ள நிலத்தையும் கூட்டவேண்டும். மண் அல்லது செங்கல் தரையாகவிருந்தால், சுவரோரங்களிலும் சாமான்களின் கீழும் சுண்ணாம்புப் பொடியைத் தூவவேண்டும். கோழிகளையும் பிற பிராணிகளையும் வீட்டினுள்ளே வரவிடக்கூடாது. வீட்டுத் தளவரிசையின்மேல் குழந்தைகளை மூத்திரம் பெய்யவும் மல விஸர்ஜனம் செய்யவும் விடக்கூடாது. தரைக்கு மேலாகப் பலகை தளவரிசையிருக்கும் பட்சத்தில் தளவரிசையின்கீழ் கழுவின நீரையும் அழுக்கு நீரையும் கொட்டக்கூடாது. முற்றத்தை அடிக்கடி நன்றாகப் பெருக்கிச் சுத்தமாய் வைக்கவேண்டும். முற்றத்திலே சாணிக்குவியல்களும், எச்சில் துப்பல் குவியல்களும், துர்நாற்றமுள்ள சாக்கடைகளும் இருந்தால், அவைகளிலே லக்ஷக்கணக்கான நோய்க்கிருமிகள் தங்கி விருத்தியடையும். முற்றத்திலே தவழ்ந்து ஓடி விளையாடுகிற சிறு குழந்தைகள் முற்றத்திலுள்ள எல்லாவிதமான நோய்க்கிருமிகளையும் தங்கள் உடம்பிலே ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

ஈக்களால் பேதி பரவுதல்

ஈக்கள் குழந்தைகளைக் கொல்லுகின்றன. சாணிக்குவியலிலும், எச்சில் குப்பைகளிலும், இன்னும் பலவித அழுக்கிடங்களிலுமுள்ள அழுக்கை ஈக்கள் கொண்டுவந்து குழந்தை உண்ணும் உணவில் போடுகின்றன. குழந்தைக்காகச் சித்தம் செய்யப்பட்ட உணவிலே ஈ வந்து உட்காராதபடி பத்திரப்படுத்தவேண்டும். தாய்ச்சிப் புட்டியின் காம்பிலாவது குழந்தையின் உணவிலாவது ஈ உட்காரும்போது அது அவைகளிலே அசுத்தத்தையும் நோய்க்கிருமிகளையும் வைத்துப்போகிறது. இவைகளைக் குழந்தை விழுங்குவதால் சீக்கிரத்தில் அதற்குக் கடும்பேதி உண்டாகிறது. ஈக்களையும் அவைகளை அழிக்கும் முறையையும் பற்றிய அதிக விஷயங்கள் 48-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சுத்தமில்லாத பாலும் பிள்ளைகளுக்கு பால் ஊற்றும் அசுத்தமான பாத்திரங்களும்

பாலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்ல பாலைக் காய்ச்ச வேண்டியதின் அவசியம் 24-ம் அதிகாரத்தில் கூறப்பட்டது. குழந்தைக்கு உணவாகக் கொடுக்கும் பாலை நன்றாகக் கொதிக்க விட்டுச் சுத்தம் செய்த பிறகு மூடியுள்ள பாத்திரத்தில் அதை வார்த்து மூடிவைப்பதினாலும், குழந்தைக்குப் பால் ஊற்றும் பாத்திரங்களையும், அவைகளில் வைத்திருக்கும் ரப்பர் காம்புகளையும், உடனுக்குடனே தேய்த்துப் பால் ஊட்டுவதற்கு முன்பாகக் கொதிக்கிற நீரிலே அதைப் போட்டெடுத்துச் சுத்தி செய்து உபயோகிப்பதினாலும், பலவிதமான பேதி நோய்களும் பிறநோய்களும் குழந்தைக்கு உண்டாகாதபடி செய்துகொள்ளலாம்.

தகாத உணவும் வேளைதப்பி உண்பித்தலும்

அழுகிற குழந்தைக்குத் தித்திப்புப்பண்டங்களையும், ஜிலோபி மைசூர்பாக் முதலியவற்றையும் கொடுத்து அதன் அழுகையைச் சில நிமிஷங்களுக்குப் போக்கலாம். ஆனால் இந்தப் பொருள்களால் குழந்தைக்கு நிச்சயமாக உண்டாகக்கூடிய நோயும், பேதியும் அதை அதிக நேரங்களாகப் பிறகு அழச்செய்கிறது. இந்த நோவாலும் பேதியாலும் குழந்தைக்கு மரணமும் சம்பவிக்கலாம். தித்திப்புப் பொருள்களின்மேல் ஈக்களுக்கு அதிக இஷ்டம். இவைகளின்மேல் ஈக்கள் உட்கார்ந்துகொண்டு உண்ணும்போது தங்கள் உடம்பிலிருந்துவரும் அசுத்தத்தையும் தங்கள் கால்களிலும் பாதங்களிலும் அப்பியுள்ள அசுத்தத்தையும் அவ்வகள் இனிய பண்டங்கள்மேல் போடுகின்றன. ஜிலோபி முதலிய இனிய பண்டங்கள் ஈக்களாலேமட்டும் அசுத்தமாகவும் ஆரோக்கியத்துக்கு அபாயகரமாகவும் ஆவதில்லை; தெருக்களிலிருந்து பறக்கும் புழுதியாலும் விற்பவன் கையிலுள்ள அழுக்காலும் அவைகள் அசுத்தமாகலாம். ஆதலால், கடைகளிலிருந்து வாங்கிவந்த இனிய பண்டங்களை முதலிலே கொதிக்கிற நீரிலே போட்டெடுத்துப் பிறகு குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதுதான் உத்தமமானவழி. இப்படிக் கொதிக்கிற நீரில் போட்டெடுக்கமுடியாமற்போனால் இவைகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவே கூடாது. இந்த உணவுகளை வேளைதப்பின வேளையில் கொடுத்தால் இவைகள் இரண்டுமடங்கு தீங்கு செய்யும். குழந்தைகளுக்குக் குறித்த நேரங்களில் உணவு கொடுக்க

வேண்டும். ஆகாரவேளைகளுக்கிடையில் உணவை உண்ணும்படி குழந்தைகளை விடலாகாது.

தாய்க்கு ஏதாவதொரு நோய் ஏற்பட்டிருக்கும்போதும், ஏதாவதொரு மருந்தையாவது பாலின் தன்மையை மாற்றவல்ல அன்னபானாதிகளையாவது அவள் உட்கொண்டபோதும், அவள் பாலை உண்டு வளரும் குழந்தைக்குக் கடும்பேதி உண்டாகலாம். தாய்ப்பால் குடித்துவரும் குழந்தைக்கு ஏற்படுகிற பேதியை நிறுத்த தகுந்த பரிகாரம் செய்யுமுன்னே, தாய்க்கு ஏதாவது நோய் இருக்கிறதாவென்றும், அவள் பேதிக்குக் காரணமான மருந்தையாவது உணவையாவது உண்டிருக்கிறாளாவென்றும் தெரிந்துகொள்வது அவசியம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிற பேதிகளுக்குப் பரிகாரம்

பேதிக்குத் தகுந்த பரிகாரம் செய்யவேண்டுமானால், முதலில் நாம் மூன்று காரியங்களைச் செய்யவேண்டும். அவையாவன:—

1. பேதி நிற்குமட்டும் ஒருவிதமான பாலையும் கொடாதிருத்தல்.

2. குடிப்பதற்கு ஜலத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்துவருதல்.

3. உணவுக்குழாயைச் சுத்தம் செய்தல்.

மேற்கண்ட மூன்று வழிகளோடுகூட வேறு சில வழிகளையும் பேதியைப் பரிகரிக்க உபயோகிக்கவேண்டி வரலாம். ஆனால், மேலே கூறப்பட்ட மூன்று வழிகளும் மிகவும் முக்கியமானவை. பேதியால் வருந்துகிற குழந்தை பால் குடித்து வருகிற குழந்தையாகவிருந்தால், குறைந்தபக்ஷம் ஒரு முழுநாளுக்காவது பால் கொடுத்தலை நிறுத்தவேண்டும். பேதியாகிக்கொண்டிருக்கிற குழந்தையின் இரைப்பைக்கும் குடலுக்கும் பாலை ஜீரணம் செய்யும் சக்தி கிடையாது. ஜீரணமாகாத பால் ஆகாரக் குழாயிலேயே தங்கி, பேதிக்கிருமிகளுக்கு நல்ல உணவாகி, இன்னும் அதிக விஷங்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகிறது.

குழந்தை உண்டுவந்த பாலுக்குப் பதிலாக அதற்குக் கஞ்சியையும் (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) முட்டையின் வெள்ளைக்கருவின் நீரையும் (47-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) கொஞ்சம் ஆரஞ்சி ரஸத்தையும் கொடுக்கலாம். பேதி நிற்குமட்டும் குழந்தைக்குப் பாலுணவைக் கொடுக்கக் கூடாது. மறுபடியும் பாலைக்

கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்போதுகூட முதலிலே குழந்தை குடித்துக் கொண்டிருந்த அளவைக்காட்டிலும் மிகக் குறைந்த அளவாக ஆரம்பத்திலே கொடுத்துவரவேண்டும்.

குழந்தைக்குத் திரவ பதார்த்தங்களை ஏராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும்; ஏனெனில், பேதியாகும்போதெல்லாம் குழந்தை தன் உடம்பிலிருந்து அதிக நீரை இழக்கிறது. இப்படி இழக்கப்படுகிற நீர் குழந்தையின் இரத்தத்திலிருந்து வருகிறபடியால், குழந்தைக்குக் குடிக்கச் சிறிது சூடான கொதிக்கவைத்த நீரை ஏராளமாகக் கொடுக்கவேண்டும். சில வெறும் தண்ணீருக்குப் பதிலாகக் கஞ்சியைக் கொடுக்கலாம்.

ஆகாரக் குழாயில் ஏதோ விஷம் சேர்ந்திருக்கிறதென்றும் அதை உடம்பு அப்புறப்படுத்தப்பார்க்கிறதென்றும், வாந்தியும் பேதியும் நமக்குத் தெரிவிக்கின்றன. கண்ணில் விழுந்த மிளகாய்த் தூளைப் போக்க எப்படிக் கண்ணீரும் விரைவாக உருட்டி விழித்தலும் கண்ணுக்கு ஏற்படுகிறதோ அப்படியே ஆகாரக்குழாயிலுள்ள கெட்டுப்போன அல்லது ஜீரணமாகாத உணவை அப்புறப்படுத்த வாந்தியும் பேதியு முண்டாகின்றன. ஆகாரக் குழாயைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உதவியாகும்படி, அரைமணிக்கொருமுறை குழந்தைக்குத் தந்திரம் செய்து எவ்வளவு தண்ணீரைக் கொடுக்க முடிகிறதோ அவ்வளவு தண்ணீரைக் குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். இப்படி உண்ட ஜலம் ஆகாரக் குழாய் வழியாகக் கீழ்நோக்கி இறங்கி அக்குழாயை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தஞ் செய்கிறது. கால்படி தண்ணீருக்கு அரைத் தேக்கரண்டி உப்பு வீதம் கலந்த உப்பு நீரைக் குழந்தைக்குக் குடிக்கக் கொடுத்துவந்தால், அதன் குடல் சுத்தமாகும். பேதியான ஒவ்வொரு தடவைக்குப் பின்பும் மேலே சொன்ன உப்புநீரைக்கொண்டே குழந்தைக்கு எனீமா கொடுக்கவும். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) எனீமாவுக்கு உபயோகிக்கும் உப்பு நீர் சூடாக இருக்கவேண்டும். (105 டிக்ரீ பா) பரிகாரத்தை ஆரம்பிக்கும்போது, ஒரு தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கவும். குழந்தையின் வயசு நாலு அல்லது ஐந்தாக இருந்தால் இரண்டு தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். மூன்றுமணிக்கொருமுறை வயிற்றிலே ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும். அங்கும் இங்கும் ஓடி அலையாதபடி குழந்தையைப் படுக்கையிலே கிடத்தி, அதை அமைதியாகப் படுத்திருக்கச் செய்யவேண்டும். படுக்கையைவிட்டு எழுந்து உலாவும்படி அதை விடவே கூடாது; ஏனெனில், தசைகளுக்கு வேலை கொடுத்தால், நோய் அதிகரிக்கும்.

மேலே சொன்ன பரிகாரங்களை ஒரு நாளுக்குக் கையாடின பிறகு, மூன்று அல்லது நாலு மணிக்கு ஒருமுறை சிறிது சூடான எனீமாவைக் கொடுப்பதோடுகூட நெ. 8-வது ஜாப்தாவிலுள்ள மருந்தையும் நாலு அல்லது ஐந்து மணிகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் கொடுத்துப் பேதியை நிறுத்த முயல்வது நல்லது. கஞ்சி நீர் எனீமா கொடுக்கக் கஞ்சி செய்யவேண்டுமானால், சில கரண்டி மாவை (சோள மாவை (corn starch) உபயோகிக்கலாம்) எடுத்து முதலில் கொஞ்சம் குளிர்ந்த நீரோடு கலந்து, பிறகு அரைப்படி நீரைச்சேர்த்துக் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். கொதித்த பிறகு கஞ்சி நீரை ஆறவைக்கவும். கஞ்சி நீர் மிகவும் லேசாக இருக்க வேண்டும். முதல் நாள் கொடுத்ததுபோலவே ஒற்றடத்தை விடாமல் கொடுத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். இப்போது குழந்தைக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கிற தண்ணீர் முதல்நாளில் கொடுத்த நீரைக் காட்டிலும் அளவில் குறைந்ததாயிருக்கவேண்டும். குழந்தையின் உடம்பு சில்லிட்டுப் போகாமலிருக்கும்படிக்கும், அதினால் பேதி அதிகப்படாமலிருக்கும்படிக்கும், குழந்தையின் வயிற்றின்மேல் ஒரு மெல்லிய போர்வையைப் போடுதல் அவசியம்.

குழந்தையின் உடம்பை அடிக்கடி குளிப்பாட்டி அதன் படுக்கையைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். குழந்தையின்மேல் ஈக்கள் மொய்க்காதபடி அதைச்சுற்றிக் கொசுவலை கட்டவேண்டும். பேதி கண்டிருக்கிற குழந்தை உபயோகப்படுத்தின கரண்டிகளையும் தட்டுகளையும் வீட்டிலுள்ள பிற குழந்தைகள் உபயோகிக்கும்படியாக விடக்கூடாது. நோயுள்ள குழந்தை உபயோகித்த தட்டுகளையும் கரண்டிகளையும் உடனுக்குடனே கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

இருபத்தாறும் அத்தியாயம்

சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகிற சில சாதாரண நோய்கள்

வாய்ப்புண்

பால் குடித்துவருகிற குழந்தைகளிடத்தில் வாய்ப்புண்கள் சாதாரணமாகக்காணப்படுகின்றன. தாய் தன் முலைக்காம்புகளைச் சுத்தமாக வைக்காததினாலும், குழந்தைக்கு உபயோகப்படுத்துகிற பாத்திரங்களையும் தாய்ச்சிப் புட்டியையும் சுத்தமாக வைக்காததினாலும்தான் குழந்தைக்கு வாய்ப்புண் ஏற்படுகிறது. பால் குடிப்பதற்கு முன்னும் பால் குடித்த பின்னும் குழந்தையின் வாயைச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். விரலைச்சுற்றி ஒரு மெல்லிய துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு துணி சுற்றியுள்ள விரலைப் பொராசிக் திராவகத்திலே தோய்த்து குழந்தையின் வாயைத் துடைத்துச் சுத்தஞ் செய்யவும். (நெ. 1 மருந்து ஜாப்தாவைப் பார்க்கவும்). வாயிலே வெளுத்த குழிப்புண்கள் இருந்தால், சுட்ட படிகாரத்தை உபயோகிக்கவும். (நெ. 9 மருந்து ஜாப்தாவைப் பார்க்கவும்.)

வயிற்று வலி

வயிற்று வலி இருந்தால்போலிருந்து திடீரென்று ஏற்படும் போது குழந்தை வீரிட்டழுகிறது. வலி அதிகமாக இருக்கும் போது குழந்தை அதிகமாகக் கத்தும்; வலி குறையும்போது குழந்தையின் கத்தலும் குறையும். இரைப்பையும் குடலும் வாயுவால் நிறைந்திருக்கிறபடியால், வயிறு விறைப்பாகவும் கடினமாகவும் இருக்கிறது. வலி இருக்கும்போது குழந்தை தன் துடைகளை வயிற்றை ஒட்டிவைத்துக் கொள்கிறது. பசுவின் பால் கஞ்சி முதலியவைகளை உபயோகித்து வரும் குழந்தைகளிடத்தில்தான் வயிற்றுவலி சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது. அடிக்கடி உணவைக் கொடுப்பதினாலும், அதிக இனிப்புள்ள அல்லது தகுதியற்ற உண

வைக் கொடுப்பதினாலும் அது ஏற்படலாம். நன்றாகப் பக்குவமாகாத உணவைச் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் அவைகளுக்கு வயிற்றுவலி பெரும்பாலும் உண்டாகும்.

பரிகாரம்

கரண்டியிலாவது புட்டியிலாவது கொஞ்சம் சூடான தண்ணீரை ஊற்றிக் குடிக்கச்செய்தால், வயிற்றுவலி சாந்தமாகும். துணிகளை நன்றாக வெந்நீரிலே காய்ச்சி, குழந்தையின் வயிற்றின் மேல் அவைகளைப் போடுதல் நல்லது. இதனால் வலி தணியாவிட்டால், ஒரு தேக்கரண்டி உப்பும் இரண்டு தேக்கரண்டி க்ளிசரைனும் சேர்த்துள்ள கால்படி நீரை 105 டிக்ரீ சூட்டிலே எடுத்துக்கொண்டு குழந்தைக்கு எனீமா கொடுக்கவும். எனீமா குடலின் மேற்பகுதிகளைச் சுத்தஞ் செய்யாமலிருக்கலாம்; ஆதலால், எனீமா கொடுப்பதோடுகூட ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெயும் கொடுக்கவேண்டும். அடிக்கடி வயிற்றுவலி வந்துகொண்டிருந்தால், நெ. 8-வது மருந்தைத் தடவைக்கொரு தேக்கரண்டி யளவாக நாளுக்கிரண்டு தடவை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

தகாத அல்லது அசுத்தமான உணவுகளை உண்டதனால்தான் வயிற்றுவலி வந்திருக்குமாதலால், சுத்தமான, நல்ல உணவுகளைக் கொடுத்து வருவதால் மறுபடியும் வயிற்றுவலி வராமற் பாதுகாக்க முடியும்.

இழுப்பு மாந்தம்

தகாத உணவு, ஜீரணமாகாத உணவு, கணைநோய், நாக்குப் பூச்சிகள், மலேரியா, பேதி முதலிய பலநோய்கள் காரணமாக சிறு குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு மாந்தம் உண்டாகலாம். மாந்த இழுப்பு வரும்போது, முகத்திலும் கையிலுமுள்ள தசைகள் சுண்டி இழுக்கப்படுகின்றன; திடீரென முகமும் வெளுத்துப்போகிறது; கண்கள் நிலைக்குத்திமேல் நோக்கிப்போகின்றன; தலை பின்னுக்குத் தொங்கிப்போகிறது; கால்களும் கோணக்கோண இழுக்கப்படுகின்றன.

பரிகாரம்

கை பொறுக்கத்தக்க சூடுள்ள தண்ணீரை ஓர் தொட்டியிலே ஊற்றி, குழந்தையை அதினுள் வைத்து, அதன் தலையைச்சுற்றிக் குளிர்ந்த ஜலத்திலே தோய்த்துப் பிழிந்த ஒரு துணியைக் கட்ட

வும். மாந்த இழுப்புகள் கெட்டுப்போன அல்லது ஜீரணமாகாத உணவு குடலில் தங்கிக் கிடப்பதால் பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறபடியால், வெந்நீர் தொட்டியில் குழந்தையைச் சில நிமிஷங்கள் வைத்தபிறகு அதற்கு உஷ்ண எனிமாவைக் கொடுப்பதோடு இரண்டொரு தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணெயையும் கொடுப்பது நல்லது. குழந்தைக்குக் கொடுக்கிற உணவின் அளவு விஷயத்தில் அதிக ஜாக்ரதையாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், மேலே சொன்னதுபோல கெட்டுப்போன அல்லது எளிதில் ஜீரணமாகாத உணவுகளாலேயே மாந்த இழுப்புகள் பெரும்பாலும் உண்டாகின்றன.

கணைநோய்

இது எலும்பைப்பற்றிய நோய். தாய்ப்பாலையுண்ணாமல் பிறவுணவுகளை உண்டு வளர்கிற குழந்தைகளிடத்தில்தான் இந்த நோய் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது. குழந்தை பிறந்த ஆறுவது மாசத்திலிருந்து பதினெந்தாவது மாசத்துக்குள்ளாகத்தான் கணை நோய் சாதாரணமாகத் தோன்றுகிறது. குழந்தையின் மண்டையிலுள்ள "மெது இடங்கள்" மூடிக்கொள்ளவேண்டிய காலங்களில் மூடிக்கொள்ளாமலிருக்கும். கால் எலும்புகள் வளைந்துபோகும். வயிறு சாதாரணமாக வீங்கிவிடும். குழந்தை பலவீனமாயும் வயதுக்குத் தகுந்த வளர்ச்சியில்லாமலும் இருக்கும்.

பரிகாரம்

எலும்பை வளர்க்கும் சத்துக்களுள்ள உணவு, வேண்டிய அளவு கிடைக்காததால்தான் குழந்தைக்குக் கணை நோய் உண்டாகிறபடியால், இந்த நோயைப் பரிகரிக்க நாம் முதலில் செய்யவேண்டிய காரியம் முன்னே கொடுத்துவந்த பாலைக்காட்டிலும் சிறந்த பாலைக் குழந்தைக்கு கொடுப்பதுதான். கணைநோயுள்ள குழந்தைக்கு நாள்தோறும் கொஞ்சம் பழங்களின் ரஸத்தைக் கொடுத்து வருவது நல்லது. ஒரு வருஷத்துக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பாலைக் கொடுத்துவருவதோடுகூட, முட்டைகளையும், பழங்களின் ரஸத்தையும் கொடுக்கவும்.

ஜலதோஷம்

ஜலதோஷத்தின் குறிகள் எல்லாருக்கும் நன்றாய் தெரிந்திருக்கிறபடியால் அக்குறிகளைப்பற்றி இங்கே கூறவேண்டிய அவசியமில்லை.

பரிகாரம்

சிறிது சூடான எனீமாவைக் கொடுத்து (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) முதலில் குடலிலுள்ள மலத்தையெல்லாம் போக்கவேண்டும். எனீமா கொடுப்பதோடுகூட ஒரு தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணெயும் கொடுக்கவும். ஆரஞ்சி ரஸத்தோடாவது வேறு பழங்களின் ரஸத்தோடாவது கலந்து அதைக் கொடுத்தால், குழந்தை எளிதாகக் குடிக்கும். உஷ்ணமான ஏதாவதொன்றைக் குழந்தைக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கவும். பழங்களின் ரஸத்தைக் காய்ச்சி ஒரு கிண்ணம் அல்லது இரண்டு கிண்ணம் கொடுக்கலாம்; எலுமிச்சம் சாறு மேலானது. சுடச்சுட இருக்கிற சூப்பும் கொடுக்கலாம். குழந்தையைப் பிறகு படுக்கவைக்கவும். காற்று நன்றாக உலாவும்படி குழந்தை படுத்திருக்கும் அறையின் ஜன்னல்களையெல்லாம் திறந்துவைக்கவும். குழந்தைக்குக் கொடுத்துவரும் உணவின் அளவைச் சில நாள்களுக்குக் குறைத்துவிடவும். குழந்தைக்கு வேர்த்துவிட்டதும் வேர்வையை ஈரத்துணியால் துடைத்துப் பிறகு அதன் உடம்பை உலர்ந்த துணியைக்கொண்டு துடைக்க வேண்டும். இருமல் இருந்துகொண்டிருந்தால் நாளுக்கு இருமுறை மார்பின்மேல் 15 நிமிஷ காலம் ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) இருமல் நிற்குமட்டும் பரிகாரங்களை விடாமற் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். ஜலதோஷத்துக்குச் செய்யவேண்டிய பரிகாரங்களைச் செய்யச் சோம்பினால், நுரையீரல்களைப்பற்றிய கொடிய நோயாக ஜலதோஷம் வளர்ந்து விடும்.

இருபத்தேழாம் அத்தியாயம்

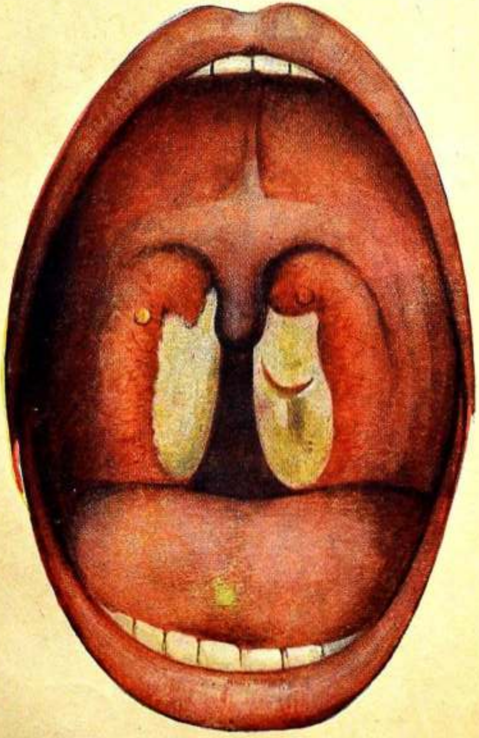
தொண்டைநோய்—சின்னம்மை—நீர்க் கொள்ளுவான்—பொன்னுக்கு வீங்கி

குழந்தைகளை வருத்துகிற மிகக்கொடிய நோய்களில் தொண்டைநோய் ஒன்று. இது தொண்டைநோய்க் கிருமிகளால் உண்டாகிறது. உள் மூக்கிலாவது தொண்டையிலாவது இந்தக் கிருமிகள் விருத்தியடையும்போது, இவைகள் உள்ள இடத்தில் புண் ஏற்படுவதோடுகூட இரத்தாசயத்துக்குத் தீங்கை விளைக்கும் ஒரு விஷமும் இவைகளால் உண்டாக்கப்படுகிறது.

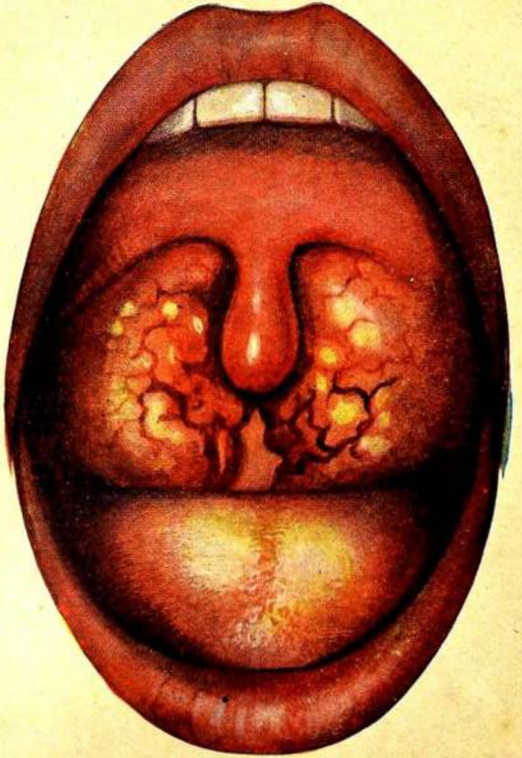
தொண்டைநோய் ஒரு தொற்று வியாதி. தொண்டைநோயால் வருந்துகிற குழந்தைகளிடமிருந்து இது பிற குழந்தைகளுக்குப் பரவுகிறது. சமீப காலத்திலே தொண்டை நோயால் வருந்தினவர்கள் இருமிக்கொண்டும் தும்மிக்கொண்டும் அங்குமிங்கும் சஞ்சரிப்பதனாலும் அவர்கள் தொண்டையிலுள்ள கிருமிகள் பிறருக்குப் பரவுகின்றன.

பிறர் உபயோகித்த கரண்டிகளையும் கிண்ணங்களையும் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுத்துச் சுத்தஞ்செய்யாமல் அப்படியே உபயோகிப்பதினாலும் குழந்தைகளுக்குத் தொண்டைநோய் ஏற்படலாம். குழந்தைகளுடைய விளையாட்டுச் சாமான்களாலேயும் இந்த நோய் பரவலாம்; ஊது முதலிய வாயில் வைக்கிற பொருள்களால் நோய் முக்கியமாகப் பரவுகிறது. விரல்களை வாயிற் போட்டுக்கொள்வதும், பென்சில், காசு, கயிறு முதலிய கைக்கு அகப்பட்ட பொருள்களையெல்லாம் வாயிற் போட்டுக்கொள்தலும் அசிங்கமான வழக்கங்கள். இந்த வழக்கங்களால் தொண்டைநோய் உண்டாவதோடுகூட பிறநோய்களும் உண்டாகலாம். கண்டதையெல்லாம் வாயிலே போட்டுக்கொள்ளாதபடி குழந்தைகளைச் சிறு பிராயம் முதற்கொண்டே கண்டித்து வரவேண்டும்.

தொண்டை நோயுள்ள குழந்தை இருமுகிற அல்லது தும்முகிறபோது, ஆயிரக்கணக்கான கிருமிகள் குழந்தையிருக்கும் அறை



அண்ணாக்கைச்சுற்றி வெளுத்த தோல் காணப்படுதல்.



உண்ணாக்கைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசம் எரிபந்தத்தினால் வீங்கியிருத்தல்.

யின் காற்றிலே கொட்டப்படுகின்றன. ஆதலால், வேறு குழந்தை இந்த அறைக்குள் நுழைந்தால், அதற்கு நிச்சயமாக நோய் தொற்றும். தொண்டைநோய் ஊரிலே பரவிக்கொண்டிருக்கும்போது, வியாதியுள்ளவர்களுடைய வீட்டுக் குழந்தைகளைப் போகவிடக் கூடாது. இப்பேர்ப்பட்ட காலங்களில், தெருக்களிலே போய்ப் பிற குழந்தைகளோடு விளையாடாதபடி குழந்தைகளை வீட்டிலேயே இருக்கச்செய்தல் மிகவும் நல்லது.

குறிகள்

தொண்டைநோயின் முதற்குறி தொண்டை கட்டுதல்தான். கிருமிகள் உடம்பில் பிரவேசித்த இரண்டாம் நாளிலிருந்து ஏழாம் நாளுக்குள் இது ஏற்படுகிறது. அக்கம்பக்கத்தில் தொண்டை நோய் பரவிக்கொண்டிருக்கும்போது, குழந்தை தொண்டை நோகிறதென்று சொன்னால், அதன் சொல்லை அசட்டைபண்ணாமல், உடனே தொண்டையைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். தொண்டை நன்றாகத் தெரியும்படி நாக்கைக் கீழாகத்தாழ்த்த ஒரு மெல்லிய பட்டையான மூங்கில் சிம்பை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

முதலில் தொண்டை செக்கச்செவேரெனச் சிவந்துமட்டும் இருக்கும். ஆனால், மூன்றும் நாளில் அண்ணாக்கிலும் அதைச்சுற்றிய பிரதேசத்திலும் ஒரு வெளுத்த தோல் தெரியும். (பக்கத்திலுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்.) விழுங்குவதும் குழந்தைக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது; கொஞ்சம் ஜுரமும் உண்டாகிறது.

பரிகாரம்

குழந்தைக்குத் தொண்டை நோய் கண்டிருக்கிறதென்று தெரிந்ததும், தகுந்த வைத்தியனை உடனே அழைத்து வரவேண்டும். நோயை நாமே பரிகரித்துவிடலாமென்று தாழ்க்கலாகாது. இந்த நோயைச் சொஸ்தப்படுத்த ஒரே ஒரு மருந்துதான் இருக்கிறது. இதற்குத் தொண்டை நோய் ஆன்டி-டாக்சின் என்று பெயர். இது குதிரையின் இரத்தத்திலிருந்து எடுக்கப்படுகிற மருந்து; இது விஷத்தன்மையுள்ள தொண்டைநோய் கிருமிகளை அழிக்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு முன்பாக இந்த மருந்தை உபயோகிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நன்மை உண்டு. நோய் தோன்றின முதல் நாளிலேயே மருந்தை உபயோகித்தால், நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றொன்பதுபேரைச் சொஸ்தப்படுத்தலாம்.

நோய்கண்ட மூன்றுவது அல்லது நாலாவது நாளுக்குள் மருந்தை உபயோகிக்காவிட்டால், நூற்றுக்குச் சுமார் எண்பதுபேரைத் தான் சொஸ்தப்படுத்த முடியும். மருந்தை உபயோகிக்காமலே இருந்தால், தொண்டைநோய் வந்த குழந்தைகளில் ஒரு பாதி இறந்துவிடுகின்றன.

ஆன்டி-டாக்சின் நீர்போல இருத்தலால், தோலை ஊடுருவிப் பாயும் ஊசியைக்கொண்டு இதைச் சதையினுள்ளே பீச்சவேண்டும். வைத்தியனுக்கும் நல்ல பழக்கமுள்ள நர்ஸுக்கும்தான் இதைச் சரியாகச் செய்யத் தெரியும். சில விடங்களில் வைத்தியன் கிடைப்பது அபூர்வமாயிருக்கலாம்; இப்பேர்ப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தையைச் சாகவிடுவதைக்காட்டிலும் பெற்றோர்களே மருந்தைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிப்பது நல்லது. மேலே சொன்ன ஊசியும், மருந்தும், மருந்து வியாபாரம் செய்யும் எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். மருந்தைப் பின்வருமாறு உபயோகிக்கவேண்டும்; ஊசியைச் சில நிமிஷநேரம் கொதிக்கிற ஜலத்திலே போட்டெடுக்கவேண்டும். பிறகு மருந்துப் புட்டியைச் சில நிமிஷநேரம் ஆல்சஹாலில் வைத்தெடுத்து, புட்டியின் மூடியை உடைத்துத் திறந்து, மருந்தை ஊசிக்குள்ளே இழுக்கவேண்டும். தோளுக்கு இரண்டு மூன்று அங்குலங்கள் கீழாகவுள்ள புஜத்தின் தோலை வெந்நீரையும் சோப்பையும்கொண்டு நன்றாகக் கழுவவேண்டும். தோலை உலரவைத்ததும் கொஞ்சம் டின்ச்சர் ஐயோடினைத் தோல்மேல் பூசவேண்டும். விரல்களைக்கொண்டு தோலை இழுத்துப்பிடித்து ஒரு தோல் மடிப்பை மேலுக்கு இழுக்கவேண்டும். தோலுக்கும் சதைக்கும் இடையிலுள்ள இடத்தைமட்டும் ஊசி எட்டும்படியாக ஊசியைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். பிறகு மருந்தை உடம்புக்குள்ளே செலுத்தவும். இப்படிச் செலுத்துகிற மருந்து மூவாயிரம் கூறுகளுக்குக் (Units) குறையாமலும் ஐயாயிரம் கூறுகளுக்கு (Units) அதிகப்படாமலும் இருக்கவேண்டும். பன்னிரண்டுமணி நேரத்துக்குள் குணம் தெளிவாகத் தெரியாவிட்டால் முன் சொன்ன அளவு மருந்தை இன்னொருமுறை உள்ளுக்குச் செலுத்தவும். நோய் கடுமையாயிருக்கும்போது, மருந்தை மூன்று முறை உபயோகிக்கவேண்டியும் வரும்.

குழந்தைக்குத் தொண்டைநோய் வந்திருக்கிறதென்று தெரிந்ததும், குழந்தையை ஒரு தனி அறையில் வைத்து பிற குழந்தைகள் அந்த அறையில் நுழைவதை முற்றும் நீக்கவேண்டும். குழந்தையைப் பேணிவருகிற இரண்டு மூன்று பேரைத்தவிர வேறு யாரும் அறையில் நுழையக்கூடாது. குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்

கச் செல்பவருக்கு தங்களுடைய சாதாரண உடை மேல் அறையி லிருக்கும்போது அணிந்துகொள்வதற்கு ஓர் நீண்ட சரளமான உடைவேண்டும். வெளியிலே போகும்போது இந்த உடையைக் கழற்றி அறையிலேயே போட்டுவிடவும். அறையைவிட்டு வெளி கிளம்புமுன் கைகளையும் முகத்தையும் கழுவிவிட்டு எப்போதும் புறப்படவேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால், வீட்டிலுள்ளவர் கள் மத்தியில் செல்லும்போதும் அவர்கள் உபயோகிக்கிற பொருள் களைத் தொடும்போதும், நோய்க்கிருமிகள் பரவுவதற்கு இடம் உண் டாகும். அறையிலுள்ள விளையாட்டுச் சாமான்களையும் வஸ்திரங் களையும் பிற குழந்தைகள் எடுத்து உபயோகியாதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நோயுள்ள குழந்தைக்கு உபயோகித்துவருகிற தட்டு, கிண்ணம், கரண்டி முதலியவைகளை நோயறையிலேயே வைத்திருப்பதோடுகூட, ஒவ்வொரு உபயோகத்துக்குப் பின்னும் இவைகளைக் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுக்கவேண்டும். நோயுள்ள குழந்தைக்குத் திரவமான ஆகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒரு காகிதத்திலாவது பழந்துணியிலாவது குழந்தையை மூக் குச் சிந்தவும் கோழை யுமிழவும் சொல்லிப் பிறகு இந்தக் காகி தத்தை அல்லது பழந்துணியை எரித்துப்போடவேண்டும்.

குழந்தையைப் படுக்கையில் அமைதியாகப் படுத்திருக்கச் சொல்லவேண்டும். அதற்கு உடம்பு செவ்வையாகிவிட்டது என்று நிச்சயமாய்த் தெரியுமட்டும், படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக் கவும் ஓடியாடவும் விடக்கூடாது. ஏனென்றால் விஷத்தால் இரத் தாசயம் கெட்டுப்போயிருப்பதால், குழந்தை ஓடி யாடும்போது திடீரென மரணம் சம்பவிக்கலாம். நெ. 11 அல்லது நெ. 10 மருந் தைக்கொண்டு (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.) ஒரு மணி நேரத்துக்கொருமுறை குழந்தையின் தொண்டையைத் துணிசுற் றிய விரலால் துடைக்கவேண்டும். ஒரு சிறிய ரப்பர் பீச்சாங் குழாயைக்கொண்டு நெ. 10 மருந்தை மெதுவாக மூக்கினுள் பீச்ச வேண்டும். குழந்தையின் தொண்டைக்குப் பரிகாரம் செய்யும் போதும் அதன்வாயைக் கழுவும்போதும், சுத்தத் துணி யொன் றைப் பல மடிப்பாக மடித்துச்செய்த முகத்திரை யொன்றைக் கொண்டு நர்ஸு தன் வாயையும் மூக்கையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தொண்டையின் முன்பாகத்திலும் பக்கங்களிலும் ஒற்றடம் கொடுத்தால் நோவு இல்லாமலிருக்கும். நாளுக்கு ஒருமுறை குழந்தைக்கு உஷ்ண எனிமா கொடுக்கவேண்டும். நல்ல வார்த்

தைச் சொல்லிச்சொல்லிக் குழந்தைக்கு எவ்வளவு ஜலமும் பழங்களின் ரஸமும் கொடுக்கமுடியுமோ அவ்வளவு கொடுக்கவேண்டும்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தைக்குத் தொண்டைநோய் கண்டதும், வீட்டிலுள்ள பிறரெல்லாரும் ஆன்டி-டாக்சின் மருந்தை உடம்பினுள்ளே செலுத்திக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், நோயைக் குணப்படுத்தும் இந்த மருந்து நோய் வராதபடியும் தடுக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு 500 முதல் 1000 கூறுகள் (Units)மட்டும் மருந்தைக் கொடுக்கவும். பெரிய ஆட்களுக்கு 1000 முதல் 2000 கூறுகள் (Units) மட்டும் உபயோகிக்கவும். மருந்தைப் பீச்சிக் கொண்ட ஒரு மாசத்துக்குப்பிறகும் ஊரிலே தொண்டைநோய் பரவிக்கொண்டிருந்தால், மருந்தை இன்னொருமுறை உடம்பினுள் செலுத்துவது அவசியமாக இருக்கும்.

குழந்தைக்குத் தொண்டைநோய் சொஸ்தமானதும், அதன் துணிகளையும் படுக்கையையும் அது படுத்துக்கிடந்த அறையையும் நோய் பிறர்க்குப் பரவாதபடி சுத்திசெய்யவேண்டும். (சுத்திசெய்யும் முறை 47-ம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது.)

தொண்டை நோய் அதிகமாகப் பரவிக்கொண்டிருக்கும் போது ஆன்டி-டாக்சின் கிடைக்காமற்போகலாம். இப்பேர்ப்பட்ட காலங்களில், நோய் வராதபடி தடுக்க ஒரு நல்ல உபாயம் இருக்கிறது. அதாவது, கால்ப்படி நீரோடு நாலு தேக்கரண்டி உப்பைக் கலந்து இந்த உப்பு நீரை நாளுக்கு மூன்றுமுறை வாய் கொப்பளித்து வருவதுதான். சிறு குழந்தைகள் விஷயத்தில், ஒரு பென்சில் ஓரத்தில் ஒரு சுத்தத் துணியைச்சுற்றி உப்பு நீரில் தோய்த்து ஈரமாக்கிக் குழந்தையின் தொண்டையின் உட்புறத்தைத் துடைக்கவேண்டும்.

சின்னம்மை

மிகவும் எளிதாகத் தொற்றுகிற நோய்களில் சின்னம்மை ஒன்று. இதை ஒரு அற்பநோயாக ஜனங்கள் பெரும்பாலும் கருதுகிறார்கள். ஆனால் சின்னம்மை போட்டியிருக்கிற குழந்தைகளையெல்லாம் நன்றாகக் கவனித்து வரவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இப்படிச் செய்யாவிட்டால், சின்னம்மை சொஸ்தமான பிறகு குழந்தைக்கு ஏதாவது அபாயகரமான நோய் உண்டாகும்.

சின்னம்மை மிக விரைவாகப் பரவுகிறது. சின்னம்மை கண்டிருக்கும் குழந்தை படுத்திருக்கும் அறையினுள்ளேயாவது சின்னம்மை காய்ச்சல் வந்திருக்கும் குழந்தையண்டையாவது ஆரோக்

கியமாயிருக்கும் குழந்தை வந்தால், அதற்குப் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு நாட்களில் வியாதி காணும். மூக்கிலே ஜலதோஷமும், சளியொழுக்கும், கண்களில் சிவப்பும், சிறிது ஜுரமும், சின்னம்மையின் முதற்குறிகள். மூன்றுவது அல்லது நாலாவது நாளில் அம்மை காண்கிறது. கொசுகு கடித்தால்போன்ற சிவந்த சிறு தடிப்புகள் முகத்தில் தோன்றுகின்றன. அம்மை பரவி இரண்டு மூன்று நாட்களில் உடம்பு முழுவதையும் மூடிக்கொள்கிறது, முகத்திலுள்ள தடிப்புகள் பெரிதாக ஆகி ஒன்றோடொன்று கலந்து பெருங் கொப்பளங்கள் ஆகின்றன.

சின்னம்மைக்குப் பிறகு ஏற்படக்கூடிய அஞ்சத்தக்க கடு நோய்கள் காது நோயும் நுரையீரல்களின் நோயும்தான்.

பரிகாரம்

சின்னம்மையை சொஸ்தப்படுத்த ஒரு மருந்தும் கிடையாது. குழந்தையைச் சரிவரப் பேணிவந்தால், அம்மை கண்ட பிறகு வியாதி தானே குணமடையும். குழந்தையைச் சுத்தமான அறையில் சுத்தமான படுக்கையின்மீது படுக்கவைக்கவேண்டும். குழந்தையின் உடம்பைக் கதகதப்பாக வைக்கவேண்டும். ஏனெனில், சின்னம்மை கண்டிருக்கும்போது குழந்தையின் உடம்பு சில்லிட்டுப்போவதற்கு அதிக அவகாசம் ஏற்படுகிறது. குழந்தையின் உடம்பு சில்லிட்டுப்போனால், கடும் நுரையீரல் நோய் ஏற்பட அவகாசம் உண்டாகிறது. பிற குழந்தைகளுக்கு நோய் தொற்றுதபடி அவர்களை அறைக்குள் நுழையவிடக்கூடாது.

அம்மைக் கூறுகள் தோன்றுமட்டும் குழந்தைக்குக் கண்டிருக்கிற நோய் இன்னதுதான் என்று சொல்லமுடியாதபடியாக சின்னம்மை அநேகம் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படலாம். இப்பேர்ப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில், இரண்டு தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணெயையும் உஷ்ண எனீமாவையும் (108 டிக்ரீ சூடு) குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும். வாயைச் சுத்திசெய்யும் மருந்தைக்கொண்டு (நெ. 10 மருந்தை உபயோகிக்கவும்) நாளுக்குப் பலமுறை குழந்தையின் வாயைத் துணியால் துடைக்கவேண்டும். நாளுக்குப் பலமுறை உப்புநீரை மெதுவாக மூக்கிலே பீச்சி மூக்கினுட்புறத்தைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். (கால்ப்படி நீரோடு ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு கலந்துகொள்ளவும்.) மூக்கைச் சுத்தஞ்செய்ய சல்லடைக்கண்ணுள்ள குழாய் கிடைக்காவிட்டால், ஒரு சிறிய பீச்சாங்குழலையைக்கொண்டு உப்புநீரை மூக்குக்குள்ளே பீச்சவும். இந்த

முறைகளை அநுசரித்து வாயையும் மூக்கையும் சுத்தமாகவைத் தால், நுரையீரல்களைப்பற்றிய அபாய நோய் வராமலிருக்கும். காதும் செவிடாகாமலிருக்கும். இருமலும், மார்பில் கொஞ்சம் வலியும் இருக்கும்பக்ஷத்தில், நாளுக்கு இரண்டுமுறை மார்பின் மேலே ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும்.

சின்னம்மை கண்டிருக்கும்போது, கண்களை நன்றாகக் கவ னித்துவரவேண்டும். போரிக்ஆசிட் திராவகத்தை (நெ. 1 மருந்தை உபயோகிக்கவும்) வாங்கி வைத்துக்கொண்டு நாளுக்குப் பலமுறை கண்களைக் கழுவவும். வீங்கிச் சிவந்திருக்கிற கண்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய எல்லா முறைகளும் 43-ம் அத்தியாயத்திலே கொடுக் கப்பட்டிருக்கின்றன.

சின்னம்மை அபாயகரமான நோய் என்பதையும், அதனால் பெருந்தொகையான குழந்தைகள் இறக்கிறார்களென்பதையும் ஒவ் வொருவரும் நன்றாக அறியவேண்டும். ஊரிலே சின்னம்மை இருக் கிறதென்று தெரிந்ததும், பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை நோயண்டக்கூடிய இடங்களுக்குப் போகாதபடி செய்யவேண்டும். வீட்டிலே ஒரு குழந்தைக்கு சின்னம்மை கண்டிருக்கும்போது, வீட்டிலுள்ள பிறகுழந்தைகளுக்கும் நோய் தொற்றாதபடி அம்மை கண்டிருக்கிற குழந்தையை ஒரு தனி அறையில் வைக்கவும்.

நீர்க்கோள்ளுவான்

இது ஒரு தொற்று வியாதி; ஆனால், சாதாரணமாக இது அபாயகரமானதன்று. மார்பு, வயிறு முதுகு விலா முதலிய இடங் களிலாவது, தலையிலாவது, மணிக்கட்டிலாவது முதல் முதல் அம் மைக் கூறுகள் கிளம்புகின்றன. நீர்க்கொள்ளுவான் கூறுகள் வைசூ ரியின் கூறுகளைச் சற்று ஒத்திருக்கின்றன. குடிக்கும்மட்டும் குழந் தைக்கு நீரைக் கொடுப்பதும் நாளுக்கு ஒருமுறை உஷ்ண எனீமா வைக் கொடுத்துக் குடலைச் சுத்தஞ்செய்வதும்தான் இந்த நோய்க் குப் பரிகாரம்.

அம்மைக்கூறுகள் கொப்பளங்களாக மாறினதும் கொப்பளங் களின்மீது வாஸலீனைப் பூசவேண்டும் (நெ. 12 மருந்தைப் பார்க்க வும்) குழந்தைகளைக் கொப்பளங்களைச் சொரிய விடலாகாது; சொரிந்தால் தழும்புகள் ஏற்படும். நெ. 1. மருந்தைக்கொண்டு கண் களை நாளுக்கு மூன்றுமுறை கழுவிவரவேண்டும்.

பொன்னுக்கு வீங்கி

இந்த நோய் காண்பதற்கு முதற்குறி காதின்கீழ் சாதாரணமாக வலி யுண்டாவதுதான். கொஞ்சம் காய்ச்சலும் இருக்கலாம். மெல்லும்போதும் விழுங்கும்போதும் காதின் கீழுள்ள வலி அதிகமாகிறது. மென்னியின் முன்பக்கத்தில் ஒரு காதின் கீழாவது இரண்டு காதுகளின் கீழாவது கொஞ்சம் வீக்கம் காணப்படுகிறது. இந்த வீக்கம் வளர்ந்து வளர்ந்து மிகப் பெரிதாகலாம். சில நாட்களுக்குள் வீக்கம் இறங்கத்தொடங்கிச் சாதாரணமாக ஒரு வாரத்துக்குள் மறைந்துவிடுகிறது.

குழந்தையின் உடம்பு சில்லிட்டுப்போய் ஜலதோஷம் பிடிக்காதபடி ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்வதுதான் இந்த நோய்க்குப் பரிகாரம். நெ. 11 மருந்தைக்கொண்டு வாயை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும் (50-ம் அத்தியாயத்தைப்பார்க்கவும்) வீக்கமுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுத்துவந்தால் வலி சாந்தமாகும். யார்யாருக்குப் பொன்னுக்குவீங்கி வந்ததில்லையோ அவர்களோடு சேராதபடி நோயாளியைப் பிரித்துவைக்கவேண்டும்.

இருபத்தெட்டாம் அத்தியாயம்

அஜீர்ணம்—குன்மம்—மலச்சிக்கல்—மூலரத்தம்

குன்மநோயின் குறிகளும் காரணங்களும்

வயிற்றிலே சங்கடம், குலையெரிச்சல், வயிறு மெதுவாயிருத்தல், அசுத்தம் ஏறின நாக்கு, வாய் புளிப்பு, ஏப்பம் வருதல், ஆகிய இவைகளெல்லாம் குன்ம வியாதியின் சாதாரண குறிகளாம். தலைவலியும் வாந்தியுங்கூட இருக்கலாம். சில சமயங்களில் முதுகில் இரண்டு தோள்களுக்குமிடையில் வலி உண்டாகிறது. ஆகாரத்தை உண்ணுவதால் வயிற்று வலி அச்சமயத்துக்கு நின்றுவிட்டு சிறிது காலம் கழித்து அதிக வேகத்தோடு திரும்புகிறது. ஈரல் தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறதில்லையாதலால், மலம் எப்போதும் சிறிது வெளுத்தே இருக்கிறது. குன்மநோய்க்குப் பல காரணங்களிருக்கின்றன: அவைகளை விரித்துச் சொல்லப்போனால் இடம் போதாது. ஆனால், மிகவும் சாதாரணமான காரணம் உணவை அதிவேகமாய் உண்பதுதான். அவசரமாய் உண்ணும்போது உணவு நன்றாக மெல்லப்படாமல், அப்படியே மொத்தைமொத்தையாக விழுங்கப்படுகிறது. இந்த மொத்தைகளை எப்படியாவது ஜீரணம் செய்விக்கவேண்டுமென்று இரைப்பை மிகப்புளித்த இரைப்பை நீரை எப்பொழுதிலும் காட்டிலும் அதிகமாக உண்டாக்குகிறது. இதனால் குலையெரிச்சலும் புளித்த ஏப்பமும் ஏற்படுகின்றன. அநேகர் உணவை நன்றாகப் பக்குவமாகுமட்டும் சமைக்கிறதில்லை. அரைகுறையாக வெந்த இப்பேர்ப்பட்ட உணவுகளால்தான் முக்கால்வாசி குன்மநோய் ஏற்படுகிறது. மிதமிஞ்சி உண்பதாலும் குன்மநோய் உண்டாகிறது. மிதமீறி உண்டால் நல்ல உணவுகூடக் குன்மத்தை உண்டாக்குகிறது; சாமான்ய உணவுகளைக் கண்டமட்டும் உண்பதினாலேதான் குன்மநோய் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. உப்பு அல்லது சர்க்கரையை உபயோகித்துக் கெடாமற் பாதுகாக்கப்பட்ட, தகுதியற்ற உணவுகளை உண்பதி

ணுலும், இஞ்சி, மிளகு முதலிய கார பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த உணவு களை உண்பதினுலும் இரைப்பை கெட்டுப்போய்த் தன்வேலையைச் செய்யச் சக்தியற்றதாக ஆகிறது.

மதுபானங்களை வழக்கமாக உபயோகித்து வருகிறவர்களெல்லாரும் குன்மநோய் பிடித்தவர்களே. இவர்களுக்கு நல்ல பசி உண்டாவதில்லை. அதிலும் காலையில் இவர்களுக்குப் பசியே இருப்பதில்லை. இவர்கள் வயிறு வலிக்கிறதென்று அடிக்கடி முறையிடுகிருர்கள். மேலும், அடிக்கடி சாப்பிட்டதும் வாந்தி செய்துவிடுகிருர்கள். மதுபானத்தைப்போலவே புகையிலையும் இரைப்பையைக் கெடுத்துவிடுகிறது; ஆதலால், புகையிலையையும் குன்மநோயின் சாதாரண காரணங்களிலொன்ருகச் சேர்க்கவேண்டும்.

நாள்தோறும் தசைகளுக்குப் போதுமான வேலை கொடுத்து வராததினுலேயே பலருக்குக் குன்மநோய் உண்டாகிறது. இப்பேர்ப்பட்ட குன்மநோய், பெரும்பாலும் உத்தியோகஸ்தர்களிடத்திலும், மாணுக்கர்களிடத்திலும், வியாபாரிகளிடத்திலும் காணப்படுகிறது. "உன் முகத்தின் வேர்வையால் நீ ஆகாரம் புசிப்பாய்" என்று சிருஷ்டிகர்த்தர் கூறியிருக்கிருர். உடம்பின் ஆரோக்கியம் உணவையும் தேக உழைப்பையும் அநுசரித்ததாய் இருக்கிறது. நன்ருக உண்டு தேக உழைப்பில்லாமலிருக்கிறவன் ஜீரணசக்தியைக் கொஞ்சமாகவாவது அதிகமாகவாவது இழந்து வருந்துவான் என்பது நிச்சயம்.

மேலே குறித்த காரணங்களோடுகூட வேளை கெட்டவேளையில் உண்ணுதலையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சாப்பாட்டுக்கு இடையில் உண்ணுதலும், இராக்காலங்களில் நேரங்கழித்து வயிறு நிறைய உண்ணுதலும் காலக்கிரமத்தில் அஜீர்ணநோவை உண்டாக்கும். இன்னின்ன உணவுகள் மிகச்சிறந்தன என்றும் இன்னின்ன உணவுகள் உடம்புக்குக் கேட்டை விளைவிக்கின்றனவென்றும், விஸ்தாரமாக 5-ம் அத்தியாயததில் கூறியிருக்கிருேம்.

பரிகாரம்

எந்தவிதமான அஜீர்ண நோயைப் போக்குவதாயிருந்தாலும், முதல் முதல் அதன் காரணத்தைப் போக்கவேண்டும். பத்திரிகைகளில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிற பல மருந்துகளிலொன்றை உபயோகிப்பதனுல் அச்சமயத்துக்குத்தான் வலி நிற்குமென்றும், இந்த மருந்தால் நோயின் காரணம் எடுபடுவதில்லையென்றும் நாம் நன்ருக அறியவேண்டும். ஆதலால், இதுபோன்ற மருந்துகளை

யெல்லாம் உபயோகிக்கக்கூடாது. அஜீர்ண நோய்க்கு மேலே சொல்லப்பட்ட காரணங்களில் எது காரணமாயிருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கவேண்டும். புகையிலையையும் சகலவிதமான மதுபானங்களையும் விட்டுவிடுவது அவசியமாயிருக்கும். நோயில்லாத இரைப்பையைப்போல நோயுள்ள இரைப்பை வேலைசெய்ய முடியாது. ஆதலால், அஜீர்ண நோயுள்ளவன் உணவைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும். எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளைமட்டும் அவன் உண்ணவேண்டும். பின்வரும் உணவுகளெல்லாம் எளிதில் ஜீரணமாகத்தக்கவை. இருமுறை சுடப்பட்ட கோதுமை ரொட்டி, நன்றாகக் காய்ச்சின கஞ்சி, புழுங்கலரிசி சோறு, பாதி வேகவைத்த முட்டை, வேகவைத்த அல்லது வேகவைக்காத பீச்சுப்பழம், பியர்க்காய், கொய்யாப்பழங்கள்.

இனித்த பண்டங்களை உண்ணுமலிருப்பது நல்லது. எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை நீக்கிவிடவேண்டும்.

அஜீர்ணம் அதிகக் கடுமையாய் இருக்கும்போது, பேதிக்குச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு 24-மணி நேரம் லங்கணம்போடுதல் நல்லது. ஏற்கெனவே நோயால் பலவீனப்பட்டிருக்கிறவனுக்கு 24-மணி நேரத்து லங்கணம் ஒருதீங்கும் செய்யாது. எந்தவிதமான அஜீர்ண நோய்க்கும் லங்கணம் அல்லது உபவாசமிருத்தல் பரம ஔஷதம். ஏனெனில், உபவாசமாக இருக்கும்போது ஜீரணக்கருவிகள் ஓய்வதற்கு அவகாசம் ஏற்படுகிறது.

குலையெரிச்சலும் புளித்த ஏப்பமும் இருக்கும்போது பசைப் பொருள் உள்ள உணவுகளை அதிகமாய் சாப்பிடாமல் அவைகளுக்குப் பதிலாக எண்ணெய் நெய் முதலிய தைலப்பொருள் உள்ள உணவுகளை உண்ணவேண்டும். குலையெரிச்சலும் புளித்த ஏப்பமும் பொறுக்கமுடியாமலிருந்தால், நெ. 13 மருந்தை பத்து முதல் இருபது கிரெயினுக்குள்ளாக எடுத்துக்கொள்ளவும். காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனேயும், இரவில் படுக்கப்போகுமுன்னேயும் கொஞ்சம் வெந்நீரைச் சுடச்சுடக் குடித்துவந்தால் இரைப்பையின் நோய் சொஸ்தமாகும். இதனோடுகூட, வயிற்றிலே நோவு இருக்கும்போது நாளுக்கு இரண்டுமூன்றுதடவை இருபது நிமிஷ காலம் வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுப்பது சிறந்த பரிகாரமாகும்.

அஜீர்ணநோய்கள் உள்ளபோதெல்லாம், ஒவ்வொரு கவளம் உணவையும் நன்றாக மென்று நிதானமாக உண்ணவேண்டுமென்பதின் அவசியத்தை எவ்வளவுமுறை சொன்னாலும் போதாது. ஜீர்

ணக் கருவிகள் தத்தம் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்ய நாள்தோறும் சரீர உழைப்புக்கொள்வது அவசியம். அடிக்கடி குளித்து உடம்பின் மேற்புறத்தைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும்.

மலச்சிக்கல்

நாளொன்றுக்கு ஒரு முறைக்குக் குறையாமல் மலம் கழிய வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை மலம் கழியும்போது, மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்கிறோம். மலத்தைப்போக்க நாள்தோறும் பேதி மருந்துகளை உபயோகித்து வருகிறவர்களிடத்திலும் மலச்சிக்கல் இருக்கிறது. மஞ்சளாக அசுத்தம் அப்பியுள்ள நாக்கும், துர்நாற்றமுள்ள மூச்சும், சமயாசமயங்களில் தலைவலியும், வயிற்றில் ஒருவிதமான சங்கடமும் மலச்சிக்கலின் பிறகுறிகள் ஆகின்றன. மலச்சிக்கலால் ஏற்படுகிற தலைவலி பெரும்பாலும் தலையின் உச்சியிலும் பின்பாகத்திலும் ஏற்படுகிறது.

ஓடியாடாமல் இருந்த இடத்திலே உட்கார்ந்திருத்தலும், டீ, காப்பி, புகையிலை, மதுபானம் ஆகிய இவைகளை உபயோகித்தலும் தான் மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்குக் காரணம். வயிற்றில் ஏற்பட்டுள்ள விபரீத நிலைமைகளாலும் சில சமயங்களில் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதுண்டு. பேதி மருந்துகளை அடிக்கடி உபயோகித்து வருவதால் மிகக் கடுமையான மலச்சிக்கல் உண்டாகலாம். மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கு இன்னொரு காரணம் மலத்தைக் கழிக்கவேண்டுமென்ற எண்ணமுண்டாகும்போது அங்ஙனம் செய்யாதிருத்தல் தான். ஸ்திரீகளுக்குண்டாகிற மலச்சிக்கலுக்குப் பெரும்பாலும் இதுவேதான் காரணம். காலக்கிரமத்தில், குடலின் கீழ்பாகத்தில் தங்கியிருக்கிற மலம், மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும் என்னும் எண்ணத்தை உண்டாக்க முடியாமற்போகிறது; இது காரணமாக எளிதிற் போக்கமுடியாத மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது.

பரிகாரம்

அநேகரிடத்திற் காணப்படுகிற மலச்சிக்கல்களுக்குக் கைகண்ட மருந்து அவர்கள் தங்கள் கெட்ட வழக்கங்களைத் திருத்திக் கொள்வதுதான். பத்திரிகைகளில் பரக்கப் பிரசுரிக்கப்படுகிற மருந்துகளையெல்லாம் காட்டிலும் சரியான உணவும், நாள்தோறும் கொள்ளும் சரீர உழைப்பும் மலச்சிக்கலைப் போக்க அதிகமாகப் பயன்படும். நாள்தோறும் தேகாப்பியாசம் எடுத்துக்கொள்ள

வேண்டும். நடத்தலும், தோட்டவேலை செய்தலும், இவை போன்ற வேறுவிதமான சரீர உழைப்புக்கொள்ளுதலும் நல்ல அப்பியாசங்களாகின்றன. நிலத்தின்மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கால்களையும் சேர்த்துத் தூண்போல நிற்கும் படி மேலுக்குயர்த்துதல் மிகச்சிறந்த அப்பியாசமாகிறது. ஒவ் வொருநாட் காலையிலும் இந்த அப்பியாசத்தை இருபது அல்லது முப்பதுதடவை செய்யவும். கால்களை மேலுக்கு உயர்த்துமுன் ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்துக்கொண்டு அவைகளைக் கீழுக்குக் கொண்டுவந்தபின் இன்னொரு ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் விராமம் கொள்ளவேண்டும். கால்களை அதிவேகமாக மேலுக்குயர்த்தக்கூடாது. கால்கள் முழங்காலுக்கருகில் வளையக் கூடாது. கால்களை மெள்ளக் கீழுக்கிறக்கவேண்டும். அவைகளைத் தொப்பென்று நிலத்திலே போடக்கூடாது. இந்த அப்பியாசம் வயிற்றுத்தசைகளை உறுதிப்படுத்தி மலச்சிக்கலைச் சொஸ்தப்படுத் தப்பயன்படுகிறது.

காலையில் தூங்கியெழுந்ததும் ஒரு கிண்ணம் வெந்நீரையாவது குளிர்ந்த நீரையாவது குடித்துவருவதால் குணம் உண்டு. அநே கர் நாள்தோறும் போதுமான அளவு ஜலம் குடிக்கிறதில்லை; அவர் களுடைய மலச்சிக்கலுக்கு இதுவேதான் முழுக்காரணம். ஆத லால், மலச்சிக்கலால் வருந்துகிறவர்கள் எல்லாரும் உண்ணும் போது உட்கொள்கிற திரவ பதார்த்தங்களைத் தவிர நாள்தோறும் ஒன்று அல்லது ஒன்றரைப்படி ஜலத்தைப் பருகுகிற வழக்கத்தை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரினளவைக் கொஞ்சம் குறைத்து, குறைந்த தண்ணீருக்குப்பதிலாக பழங்களின் ரஸத்தை உபயோகிக்கலாம்.

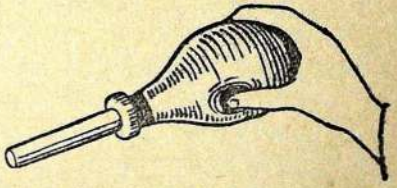
மலச்சிக்கலுள்ள சிலருடைய மலம் சிறிது வெளுத்திருக் கிறது. ஈரல் தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்யாததால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று இந்த வெண்ணிறம் காட்டுகிறது. ஈரலை வேலை செய்யும்படி செய்ய நாளுக்கு இருமுறை பதினைந்து அல் லது இருபது நிமிஷகாலம் ஈரல்மேல் ஒற்றடம் கொடுக்கவும்.

மலச்சிக்கலைப் போக்கப் பேதி மருந்துகளை உபயோகிக்கிற வழக்கத்தைக் கையாடாமலிருப்பது மிகவும் நல்லது; ஏனெனில், ஒருதரம் மாத்திரைகளை உபயோகிக்க ஆரம்பித்துவிட்டால், அவை களை நாள்தோறும் உபயோகிக்கவேண்டியதாய்ப் பெரும்பாலும் வந்துவிடுகிறது. இந்த மாதிரியாக, மிகவும் அபாயகரமான ஒரு வழக்கம் பழகுகிறது.

எப்பொழுது குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமோ னாலும் எனீமா உதவும். ஆனால், எனீமாவை நாள்தோறும் உபயோகிக்கக் கூடாது. பின்வரும் நல்ல வழியை அனுசரித்தல் நல்லது. முதல் இரண்டொரு நாளுக்கு அரைப்படி அல்லது முக்கால்படி வெந்நீரை உபயோகித்து எனீமா எடுத்துக்கொண்டு மலத்தைப் போக்கவும். மூன்றுவது நாள் குளிர்ந்த நீர் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு எனீமாவுக்கு உபயோகப்படுத்தவும். அடுத்த நாள் இதைவிடச் குறைச்சலான குளிர்ந்த நீரை உபயோகிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்துவந்தால் இரண்டொரு வாரங்களுக்குள் நீரை உள்ளுக்குச் செலுத்தவேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் குடல் தனக்குத்தானே மலத்தைக் கழிக்கும்.

ஒரு சிறிய ரப்பர் பீச்சாங்குழாயைக்கொண்டு (பக்கத்தி லுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்) சாதாரண மலச்சிக்கல்களைப் பரிகரிக்கலாம். ரப்பர் பீச்சாங்குழாய் மிகவும் பயன்படுகிறதென்பது பலமுறை நிரூபணம் ஆயிருக்கிறது. இந்தக் குழாயைக்கொண்டு இரண்டு குழாய் குளிர்ந்த நீரை ஆஸனத்துக்குள் பீச்சிக்கொள்ளவும். (இதற்கு உபயோகிக்கிற நீர் முன்னமேயே காய்ச்சிக் குளிர வைத்த சுத்த நீராக இருக்கவேண்டும்.) ஜலத்தை உள்ளுக்குச் செலுத்திக்கொண்டு சில நிமிஷங்களான பிறகு மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். இந்தக் குறைந்த அளவான குளிர்ந்த நீர் குடலைத் தூண்டுவதற்குச் சாதாரணமாகப் போதுமானதாய் இருக்கிறது.

ஆகவே சீக்கிரத்தில் மலங் கழிகிறது. கையாடுவதற்கு இந்த முறை எனீமாவைக் காட்டிலும் அதிகச் சுலப மானது; குணம் தருவதிலும் இது எனீமாவைப் போன்றது.



மலச்சிக்கலைப் பரிகரிக்கும்போது, மலங் கழிப்பதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை வைத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்பதை நோயாளி அறியவேண்டும். இதற்குச் சிறந்த நேரம் காலையில் உணவு உண்டதும்தான். மலங்கழிக்கவேண்டும் என்னும் எண்ணம் உண்டாகாமலிருந்தாலுங்கூட, நாள்தோறும் இந்த நேரத்தில் மலங் கழிக்கச் செல்வது நல்லது. இப்படிச் செய்துவந்தால், கொஞ்ச காலத்துக்குள் இதே நேரத்தில் மலத்தைக் கழிக்கும் வழக்கம் குடலுக்குத் தானகவே ஏற்படும்.

பேதி மருந்து அவசியமாயிருக்கும்போது இரவில் படுக்கப் போகுமுன் "காஸ்காரா சக்ராடா" என்ற மருந்து திரவரூபமாயிருந்தால் 15 சொட்டுகளையும், மாத்திரையாக இருந்தால் 5 கிரெயின் மாத்திரையிலிரண்டு மாத்திரைகளையும் நாள்தோறும் உபயோகித்து வருதல் நல்லது.

மூல ரத்தம் (மூல நோய்)

ஆசனவாய்க்கருகிலும், அதன் உள்புறத்திலும் பருக்கள் தோன்றுவதால் மூலநோய் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பாகங்களிலுள்ள பச்சை இரத்த நாடிகள் விரிவதால் இந்தப் பருக்கள் ஏற்படுகின்றன. மூலநோய்க்கு ஒரு காரணம் மலச்சிக்கல்தான்.

பரிகாரம்

மூல நோயைப் பரிகரிக்க முதலில் செய்யவேண்டிய முக்கிய காரியம் மலச்சிக்கலை சொஸ்தப்படுத்தவேண்டியதுதான். மலச்சிக்கலைப்போக்க மேலே கூறியுள்ள முறைகளைக் கையாடலாம். மூல நோயால் அதிகமாக வருந்துகிறவர்கள் தங்கள் உடம்பைத் தகுந்த வைத்தியனுக்குக் காட்டவேண்டும். ஏனெனில் நோய் அதிகமாயிருக்கும்போது, கைதேர்ந்த வைத்தியம்தான் அதை சொஸ்தப் படுத்த முடியும்.

மூல உபத்திரவம் அதிக கடுமையாக இல்லாதபோது கீழே கண்ட முறையை அனுசரித்தால் குணமுண்டு. மலம் கழிப்பதற்கு என்று குறிப்பிட்ட நேரம் இருக்கவேண்டும். காலையில் உணவு உண்டதும் மலங்கழிக்கச் செல்வது உத்தமம். மலச்சிக்கலைப்பற்றிக் கூறும் பகுதியில் காட்டப்பட்ட ரப்பர் பீச்சாங்குழாயைப் போல ஒன்று சம்பாதித்துக்கொள்ளவும். குளிர்ந்த சுத்த நீரை இரண்டொரு குழாயளவு ஆசனத்துக்குள் பீச்சிக்கொள்ளவும். நீரைப் பீச்சிக்கொண்ட சில நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு மலத்தைப் போக்கவும். மலங் கழிந்ததும் இன்னொரு குழாய் குளிர்ந்த நீரை ஆசனத்துக்குள்ளே பீச்சிக்கொண்டு உடனே அதை வெளிப்படுத்தவும். இப்படிச் செய்தால், குடலின் கீழ் ஓரம் ஒரு சிறிதும் மலமில்லாதபடி சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. ஆதலால் இது நாம் செய்யும் பரிகாரத்தின் முக்கியாம்சமாயிருக்கிறது. குடலிலுள்ள நீரைப் போக்கின பிறகு, சுத்தமான துணியொன்றை நீரிலே நனைத்து, அதைக்கொண்டு ஆசனப் பிரதேசங்களைத் துடைக்கவும். பிறகு உலர்ந்த துணியைக்கொண்டு ஆசனப் பிரதேசத்தைத் துடைத்து

விட்டுக் கீழே சொல்லிய பூச்சைப் பூசவும்:—லெட் ஆசிடேட் இரண்டு பங்கும், டானிக் ஆசிட் ஒரு பங்கும், பெல்லடோனா ஆயின்டுமெண்டு பதினைந்து பங்கும் சேர்த்துக் கலக்கவும். இந்த மருந்தில் சிறிதளவை நாளுக்கு இரண்டுமூன்றுதரம் பூசிக்கொண்டு வரவும். ஆசனத்தின் வாய்க்கும் ஆசனத்துக்குள்ளே உள்ள குடலுக்கும் இந்த பூச்சைப் பூசவேண்டும்.

இருபத்தோன்பதாம் அத்தியாயம்

சீதபேதியும் வயிற்றுக்கடுப்பும்

சீதபேதி தானாக ஒரு நோயன்று, இது பல நோய்களுக்குக் குறியாக இருக்கிறது. ஊரிலே விஷபேதி யிருக்கும்போது, விஷ பேதியின் முதல் குறியாக சீதபேதி ஏற்படலாம். இந்தச் சீதபே திக்கு 31-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற முறைகளை அனுசரித்துப் பரிகாரம் செய்யவேண்டும். பேதி சில நாட்களுக்கு இருந்துகொண்டு, பேதி மலம் சிவப்பாயும் சீதக்கட்டுள்ளதாயு மிருந்தால், வயிற்றுக் கடுப்புக்கென்று இந்த அத்தியாயத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தைச் செய்யவேண்டும்.

உட்கொள்ளத்தகாத அன்னபானுதிகளை உட்கொள்வதினுல் தான் சீதபேதி அநேகருக்குச் சாதாரணமாய் ஏற்படுகிறது. ஜீரண மாகாத உணவு, அரைகுறையாக வெந்த உணவு, கெட்டுப் போன உணவு, கனியாத பழங்கள், நண்டுகள், கருவாடு ஆகிய இவைகளிலொன்ருல் சீதபேதி கண்டிருக்கக்கூடும். பெரும்பாலர் சீதபேதியால் வருந்துவதற்கு ஈக்கள்தான் காரணம். உணவுகளை மிதமீறி உண்ணுதலும், அசுத்த நீரைக் குடித்தலும், நாக்குப்பூச்சி களும், வயிறு சில்லிட்டுப்போதலும் ஆகிய இந்தக் காரணங்களா லும்கூட சீதபேதி உண்டாகிறது.

பரிகாரம்

குடலில் ஏதோ விஷ பதார்த்தம் சேர்ந்திருக்கிறதென்றும், அதைக் குடல் அப்புறப்படுத்தப் பார்க்கிறதென்றும் அடிக்கடி ஏற் படுகிற பேதியால் நாம் நன்கு அறியலாம். ஆதலால் நன்ருகப் பேதியாதலுக்கு வேண்டிய ஒத்தாசைகளையெல்லாம் நாம் குட லுக்குச் செய்யவேண்டியது. வெந்நீரை நிறையக் குடிப்பதினுலும் பேதியான ஒவ்வொரு தடவைகளுக்குப் பின்னும் உஷ்ண எனீமா (105 டிகிரீ சூடு) எடுத்துக்கொள்வதினுலும், பேதி யுப்பையாவது, விளக்கெண்ணெயையாவது சிறிது அளவாக உட்கொள்வதாலும் நாம் குடலுக்கு ஒத்தாசை செய்யலாம். நீரைக் குடிக்கும்போது

அதை நிதானமாகச் சப்பிக் குடிக்கவேண்டும். வெறும்நீர் வாய்க்கு ருசியாயில்லாவிட்டால், நீருக்குப்பதிலாக கால்படிக்கு ஒரு தேக் கரண்டி உப்புவீதம் கலந்துள்ள கஞ்சித்தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். இங்ஙனம் பருகப்பட்ட நீர் அல்லது கஞ்சி குடல்வழியாக கீழுக்கு இறங்கி குடலில் தங்கியுள்ள பேதியை உண்டாக்கும் விஷ பதார்த் தங்களை அப்புறப்படுத்துகின்றன. வலியைச் சாந்தப்படுத்தி நோயைக் குணப்படுத்துவதற்குதவியாக மூன்று அல்லது நாலு மணிகளுக்கொருமுறை பதினைந்து நிமிஷ காலம் ஒற்றடங்கள் கொடுத்துவரவும். எனீமாவையும் நீர்ப் பருகுதலையும் முதல் நாளுக்கு உபயோகித்து இரண்டாம் நாள் முதற்கொண்டு கீழே கண்ட பரிகாரத்தை பேதியைத் தடுக்க உபயோகிக்கலாம். குடிக் கும் நீரின் அளவைக் குறைத்து ஒவ்வொரு பேதிக்குப் பின்பும் உஷ்ணமான கஞ்சி எனீமாவைக் கொடுக்கவும். (25-ம் அத்தியா யத்தைப் பார்க்கவும்.) கெ. 8. மருந்தை (50-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்). நாலு மணிகளுக்கு ஒரு முறை கொடுக்கவும்.

எல்லாவிதமான பேதிகளிலும், நோயாளி ஓடியாடாமல் அமைதியாய் இருப்பது அவசியம். படுத்த படுக்கையிலே இருத் தல் உத்தமமானது. அடிபட்ட கைகால்களை நீட்டி மடக்கும் போது நோவு அதிகமாவதுபோலவே பேதியால் வருந்துபவன் ஓடியாடும்போதும் பேதி நோய் அதிகமாகிறது.

பேதி கண்ட 24-ம் மணியிலிருந்து 48-ம் மணிமட்டும் கஞ்சி நீரையும், முட்டையின் வெண் கருநீரையும் தவிர வேறெதையும் நோயாளி உண்ணலாகாது. பேதி நிற்குமட்டும் சாதாரண கனத்த உணவுகளை ஒரு துளிகூட உண்ணக்கூடாது. பேதி நின்ற பிறகு கூட சில நாட்களுக்குக் கனத்த உணவுகளைக் கொஞ்சமாக உண்டு வரவேண்டும். பேதி முக்காலேமூன்றுவீசம் பங்கு சொஸ்தமா யிருக்கும்போது காய்கறிகளை அல்லது மாமிசத்தை ஒரு பிடி உண்பதால் போனநோய் திரும்பவும் வந்துவிடுகிறது.

பேதி உள்ளவனுக்குக்கொடுக்கும் அன்னபானாதிகளையும் அவ னுக்கு உபயோகிக்கும் தட்டு, கரண்டி முதலியவைகளையும் மிகவும் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். இந்தப் பாத்திரங்களை கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டு எடுக்கவெண்டும். உணவை உண்ணத் தொடங்குமுன் நோயாளி தன் கைகளை கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். பேதி முழுவதும் நிற்குமட்டும் 12 அல்லது 15 அங்குல அளவுள்ள ஒரு பிளானல் துண்டை நோயாளி தன் வயிற்றைச்சுற்றிக் கட் டிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் வயிறு சில்லிட்டுப் போகாமலிருக்கும்.

வயிற்றுக்கடுப்பு

சீதபேதியுள்ளபோது இருப்பதுபோலவே வயிற்றுக் கடுப்புள்ளபோதும் மலம் தளர்ந்திருக்கிறது; ஆனால், மலம் கழியும்போது அடிக்குடலில் உளைச்சலும் எரிச்சலும் ஏற்படுகிறது. மலப்போக்குகள் அளவில் கொஞ்சமாகவும் அடிக்கடி ஏற்படுவனவாகவும் இருக்கின்றன. சில சமயங்களில் வயிற்றுக்கடுப்பு திடீரென பெரிய ஜுரத்தோடு உண்டாகிறது.

ஆசியா கண்டத்தின் எல்லாத் தேசங்களிலும் காணப்படுகிற ஒரு சாதாரண வயிற்றுக் கடுப்புக்கு அமீபா எனப்படுகிற கிருமிகள்தான் காரணம். இந்த நுண்ணிய கிருமிகள் அன்னபானாதிகளோடு சேர்ந்து நமது குடலை யடைகின்றன. இந்த அமீபா வயிற்றுக்கடுப்பு ஏற்பட்டதும், மலத்தில் இரத்தமும் சீதக்கட்டும் காணப்படுகின்றன. தொடமுடியாதபடி வயிறு நோகிறது. மலம் கழியும்போது குடலின் கீழ்ப்பாகத்தில் எரிச்சல் உண்டாகிறது. ஒரு நாளுக்கு 30 அல்லது 40 தடவை மலம் கழியலாம். நோயாளி பலம் குன்றிப்போகிறான்; அவன் எடையும் நன்றாகக் குறைகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில் இந்தநோய் ஒழியாநோயாக ஆகிறது; கொஞ்ச காலத்துக்குப் பேதியிருக்கும்; இதற்குப்பிறகு பேதி நின்றுவிட்டு, சிலநாட்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கலாம்; இதன்பின் முன்னைக்காட்டிலும் அதிகக் கடுமையாக பேதி ஏற்படுகிறது.

அமீபா வயிற்றுக்கடுப்பு நெடு நாட்களுக்கு நில்லாமல் போய்க் கொண்டிருந்தால், சாப்பிட்ட சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் உண்ட உணவு உண்டபடியே கீழுக்கிறங்கிவிடும்.

அமீபா வயிற்றுக் கடுப்புள்ளவர்களுக்கு ஈரல் கட்டி பெரும்பாலும் உண்டாகிறது. ஈரல் கட்டியுள்ளபோது உடம்பின் முன்பாகத்திலே வலது பாரிசத்தில் விலா எலும்புகளையொட்டி வலியிருக்கும். சில சமயங்களில் வலது தோள் பட்டையின்கீழ் முதுகில் வலி யுண்டாகிறது.

பரிகாரம்

ஒவ்வொரு வயிற்றுக் கடுப்பும் அபாயகரமான நோய்தான்; கூடுமானால் தகுந்த வைத்தியனுடைய உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும். நோயாளியை வருத்துகிற வயிற்றுக்கடுப்பு இன்னவகையான வயிற்றுக் கடுப்பென்று முதலில் தெரிந்துகொண்டு பின் அதற்குத்தக்கதாய்ப் பரிகாரம் செய்யவேண்டும்.

பலவகையான வயிற்றுக் கடுப்புகளின் வித்தியாசங்களைக் கண்டறிவது கெட்டிக்கார வைத்தியனால்தான் முடியும்.

அங்கும் இங்கும் அலையவிடாமல் நோயாளியை படுத்த படுக்கையிலே வைத்திருத்தல் மிகவும் அவசியமானது. போக்கு போகும்போதெல்லாம் அவன் எழுந்து செல்லவேண்டாதபடி அவனுக்கு ஒரு மலம் கழிக்கும் பாத்திரம் இருக்கவேண்டும். எல்லாவகையான வயிற்றுக்கடுப்புக்கும் பரிகாரம் செய்யும்போது முதலில் கவனிக்கவேண்டியது நோயாளியை அலையவிடாமல் படுத்த படுக்கையிலே வைப்பதுதான். பத்திரிகைகளில் பிரசுரிக்கப்படுகிற மருந்துகளை உட்கொள்ளக்கூடாது. இந்த நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தும் மருந்துகள் மிகச் சிலதான் இருக்கின்றன. சாதாரண வயிற்றுக்கடுப்பு மருந்துகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றுகக் கலந்து உண்பதால் நோய் அதிகமாகும். எல்லாவிதமான லாகிரி வஸ்துக்களும் தீங்கு விளைவிப்பனவாதலால் அவைகளை உபயோகிக்கலாகாது.

அமீபா வயிற்றுக்கடுப்புக்குத் தகுந்த பரிகாரம் தெள்ளிய திரவமான ஆகாரங்களைமட்டும் உண்டுவருவதுதான். அரை அவுன்ஸ் ஆமணக்கெண்ணெயாவது கொஞ்சம் எப்சம் அல்லது க்ளாபர் உப்பையாவது கொடுத்து குடலை சுத்தஞ் செய்யவும். பேதியான பிறகு எமற்றீன் மருந்தைக் கொடுக்கவும். அமீபா வயிற்றுக்கடுப்புக்கு இது சாதாரணமாகக் கைகண்ட மருந்து. வைத்தியன் கிடைக்கும்பக்ஷத்தில் அவன் எமற்றீனை தோலை யூடுருவிப்பாயும் ஊசியால் உடம்புக்குள்ளே குத்தலாம். கெராடீன் பூசப்பட்ட எமற்றீன் என்னும் மருந்தை (பரோஸ் வெல்கம் கம்பெனியார் தயாரித்திருப்பன போன்றவைகளை) வாங்கி வைத்துக்கொண்டு பத்து அல்லது அதிகப்பட்ட நாட்களுக்கு இரவுதோறும் அரை கிரெயின் மாத்திரையை உட்கொள்ளவும். மருந்தை உண்டுவரும் நாட்களில் இராத்திரி உணவை உண்ணக்கூடாது. இரவு உணவை உண்டால் அது மருந்து வேகத்தால் வாந்தியாகலாம்.

மேலே சொன்ன எமற்றீன் கிடைக்காதபக்ஷத்தில், இபிகாக் என்ற மருந்தில் 10 முதல் 20 கிரெய்ன்மட்டும் நாளுக்கு இரு முறையாக சில நாட்களுக்குக் கொடுக்கவும். இபிகாக்கை எடுத்துக்கொள்ள குறைந்தபக்ஷம் மூன்றுமணி நேரம் இருக்கும்போது முதற்கொண்டு ஒரு உணவையும் உண்ணக்கூடாது. மருந்தையுண்ட பிறகு நோயாளி அமைதியாகப் படுத்திருக்கவேண்டும். மருந்தை யுண்டு குறைந்தபக்ஷம் மூன்றுமணிநேரம் ஆகுமட்டும் எந்தவிதமான அன்னபானாதிகளையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

வாந்தியுண்டாகாமலிருக்க மேல்சொன்னவற்றை செய்யவேண்டிய தாயிருக்கிறது. நோய் கடுமையாய் இருக்கும்போது குடலிலுள்ள எரிச்சலையும், பிசைந்து வலிக்கிறதையும் சாந்தப்படுத்த வயிற்றின் மேல் ஒற்றடங்கள் கொடுக்கலாம். அல்லது ஒரு லேசான கல்லை அடுப்பிலே சுடவைத்து அதை ஒரு உலர்ந்த துணியால் சுற்றி நோயாளியின் வயிற்றின்மேல் வைக்கலாம். சுடுகிற லேசான கால் படி கஞ்சிநீரை எடுத்துக்கொண்டு அதற்கு 40 அல்லது 50-சொட்டு லாடனம் சேர்த்து உஷ்ண எனிமாவைக் கொடுத்தாலும் (25-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) வலி தணியும். கால்படி வெந்நீருக்கு ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு விதம் கலந்து ஒரு அதி உஷ்ண எனிமாவைக் கொடுத்தால் குடலின் கீழ்ப்பாகங்களைச் சுத்திசெய்ய இது பயன்படும். மேலும், வேதனையும் அடிக்கடி மலங்கழிக்கவேண்டுமென்னும் எண்ணமும் சிறிது தடுக்கப்படும்.

வயிற்றுக்கடுப்பு நாள்பட்ட நோயாய் இருக்கும்போது எமற்றீன் அல்லது இப்பிக்காக்கை பல நாளாக உபயோகித்துப் பார்க்க வேண்டும். நோயாளி படுத்த படுக்கையைவிட்டு நகரலாகாது. நாள்தோறும் சிறிது ஆமணக்கெண்ணெயைக் கொடுத்துவரவேண்டும்; கஞ்சி நீரையும், முட்டையின் வெண் கருநீரையும் தவிர நோயாளி வேறெதையும் உண்ணக்கூடாது. (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) எமற்றீன் அல்லது இபிகாக் மருந்துகளால் குணம் ஏற்படாமற்போனல், மருந்துகள் கலந்த எனீமாவை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். முதலில் அரைப்படி வெந்நீரிலே மூன்று தேக்கரண்டி பைகார்பொனேட் சோடாவைக் கரையவிட்டு எனிமா கொடுக்கவும். இந்த நீர் உடம்பிலிருந்து வெளிவரும்மட்டும் பொறுத்திருந்து, வெளிவந்த பிறகு அரைக்கால்படி வெந்நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே பொராசிக் திராவகத்தில் இரண்டு தேக்கரண்டியையாவது, ஒரு தேக்கரண்டி உப்பையாவது கரையவிட்டு எனிமா கொடுக்கவும். இந்தப் பரிகாரத்தை நாள் தோறும் செய்து வரவும்.

நன்றாக வியாதியைக் கேட்கும்படியான வேறு பரிகாரங்களும் இருக்கின்றன. ஆனல் அவைகளை வைத்தியன்தான் செய்ய முடியும்.

வயிற்றுக்கடுப்புகளைப் பரிகரிக்கும்போது நோயாளி தகுந்த உணவுகளை உண்டுவருதல் மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் வயிற்றுக் கடுப்புள்ளபோது குடலின் உட்புறம் வீங்கிப் புண்ணாகி நோயடைந்திருக்கிறது. சாதாரண உணவுகளை உண்ணும்போது குடலுக்கு வேதனை உண்டாகி வயிற்றுக்குக்கடுப்பு அதிகமாகிறது.

வயிற்றுக்கடுப்புள்ளவன் சாதாரண உணவுகளை உண்ணுதல் கண் வலியுள்ளவன் தன் கண்ணிலே மண்ணை யள்ளிப்போட்டுக்கொள்வதைப்போல் இருக்கிறது. உண்கிற உணவும் மிகக் குறைந்ததாய் இருக்கவேண்டும். நாக்கு மஞ்சளாயிருந்தால் தெளிந்த அரிசிக் கஞ்சியையாவது முட்டையின் வெண் கருநீரையையாவது குறைந்த அளவாக உட்கொள்ளலாம்.

அதிக அளவான உணவை வைத்துக்கொண்டு நாளுக்கு மூன்று தடவை உண்பதைக்காட்டிலும் இரண்டு மணிகளுக்கு ஒரு முறை குறைந்த அளவான உணவை உண்டுவருதல் உத்தமமானது. உணவு மிகச் சுடுகிறதாகவும், மிக ஆறினதாகவும் இருக்கக் கூடாது. புளிப்புள்ள உணவுகளை நீக்கவேண்டும். நாக்கு சுத்தமாயிருந்தால் பாலை உட்கொள்ளலாம். உட்கொள்ளும் பால் சுத்தமாயும் புதிதாயும் இருக்கவேண்டும். இப்படி இருந்தாலும்கூட குடிக்குமுன்னே அதைக் காய்ச்சவேண்டும். வியாதி சொஸ்தம் ஆக ஆக, உண்ணும் உணவின் அளவைப் படிப்படியாக அதிகப் படுத்திக்கொண்டே வரலாம். கனத்த உணவுகளை உண்ணுதபடி ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

கனத்த உணவுகளை உண்ணும்போது, மாவாய்க் கரையுமட்டும் அவைகளை முதலில் வாயிலேமென்று பிறகு விழுங்கவேண்டும். பூரணமாய் நோய் சொஸ்தமாகாதவன் கொஞ்சமாவது கனத்த உணவை நன்றாக மெல்லாமல் விழுங்குவானானால் போன நோய் திரும்பவும் கட்டாயம் வந்துவிடும். நெ-10 மருந்தைக் கொண்டு நாளுக்கு பலமுறை கழுவி வாயை சுத்தமாய் வைக்க வேண்டும். (50-ம் அத்தியாயம் பார்க்கவும்)

சீதபேதியும் வயிற்றுக்கடுப்பும் வராதபடித் தடுக்கும் வகை

சீதபேதியும் வயிற்றுக்கடுப்பும் உண்டாகாதபடி நம்மால் தடுக்கமுடியும். மற்ற நோய்களைத் தடுப்பதைக்காட்டிலும் இவை இரண்டையும் தடுப்பது மிக எளிதாயிருக்கிறது. இந்த இரண்டு நோய்களையும் உண்டாக்கும் கிருமிகள் வாய் வழியாக உடம்பினுள்ளே பிரவேசிக்கின்றன. ஆதலால், நோயை முழுவதும் தடுக்க வேண்டுமானால் நாம் சுத்தமான அன்னபானுதிகளைத் தவிர வேறெதையும் உபயோகியாமலிருக்கவேண்டும். அசுத்தமான பொருள்கள் எவெற்றையும் வாயில் போட்டுக்கொள்ளுதலைத்

தவிர்க்கவேண்டும். கீழே கண்ட விதிகளை அனுசரிப்பவர்களுக்கு சீதபேதியும் வயிற்றுக்கடுப்பும் ஏற்படமாட்டா:—

1. அசுத்தமான நீரை உபயோகிப்பதால்தான் சீதபேதியும் வயிற்றுக்கடுப்பும் பெரும்பாலும் உண்டாகின்றன. இந்த நோய்களால் வருந்துகிறவர்களின் மலத்திலே நோய்க்கிருமிகள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. வாய்க்கால்களுக்கும், கிணறுகளுக்கும் அருகிலுள்ள நிலங்களில் ஜனங்கள் மலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். மழை பெய்யும்போது மழை நீர் மலத்தை அடித்துக்கொண்டு போய் வாய்க்கால்களிலும், கிணறுகளிலும் சேர்க்கிறது. சில சமயங்களில் அஜாக்கிரதையான ஜனங்கள் வாய்க்கால்களுக்கும், கிணறுகளுக்கும் அருகில் மலத்தைக் கொண்டுவந்து கொட்டுகிறார்கள். கிணறு நீரையும் வாய்க்கால் நீரையும் முதலில் நன்றாய்க் காய்ச்சாமல் குடிக்கிறவர்கள் ஏதாவதொருவகை வயிற்றுக்கடுப்பாலாவது சீதபேதியாலாவது பெருந்தீங்கடைவார்கள். இதைவிட்டு நாம் குடிக்கும் தண்ணீரையும், வாய் கொப்பளிக்கும் தண்ணீரையும் நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

2. நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தஞ்செய்யாத கைகளைக்கொண்டு உண்ணும் உணவையும், பருகும் நீரையும் தொடக்கூடாது.

3. நன்றாகக் கழுவாத பாத்திரங்களில் வைக்கப்பட்ட உணவிலும், நிலத்திலே தவறிவிழுந்த உணவிலும் சீதபேதியையும், வயிற்றுக்கடுப்பையும் உண்டாக்கும் கிருமிகள் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கலாம். தட்டுகளையும் தட்டுகளைத் துடைக்கும் துணிகளையும் உபயோகிக்கும்போதெல்லாம் அவைகளின்மேல் கொதிக்கிற நீரை முதலில் கொட்டிச் சுத்திசெய்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும். தரையிலே விழும் ஆகாரத்தை எடுத்துத் தூர எறிந்துவிடவேண்டும். அல்லது தூசிப்பட்ட பாகத்தை அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

4. ஈக்கள் உட்காராதபடி அவைகளைப் பத்திரப்படுத்தவேண்டும். சீதபேதி அல்லது வயிற்றுக் கடுப்புள்ளவர்களின் மலத்தை ஈக்கள் தின்பதுமன்றி, உட்காரும்போது, அவைகளின் கால்களில் மலம் அப்பிக்கொள்கிறது. இந்தக் கால்களோடு ஈக்கள் உணவின்மேல் ஊரும்போது, லக்ஷக்கணக்கான கிருமிகள் உணவோடு கலக்கின்றன. ஈக்கள் இல்லாதபடிசெய்ய என்ன பண்ணவேண்டுமென்பதை 48-ம் அதிகாரத்தில் பார்க்கவும்.

5. எல்லா உணவுகளையும் முதலில் வேகவைத்துப் பின் உண்ணவேண்டும். சமைத்த உணவுகளை ஈக்கள் அண்டாதபடி மூடிவைக்கவேண்டும். கடையிலே வாங்கிவந்த எல்லாக் காய்கறி

களையும் முதலிலே வேகவைத்து உண்ணவேண்டும். வெள்ளறிக் காய்போன்ற காய்களை முதலிலே கொதிக்கிற நீரிலே போட்டெடுத்துப் பிறகு உரித்துத் தின்னலாம். கடையில் வாங்கின பழங்களையெல்லாம் தோலை யுரித்துவிட்டு உண்ணவேண்டும். கொதிக்கிற நீரை முதலில் பழத்தின்மேல் வார்த்து பிறகு தோலை யுரித்தால் பழம் இன்னும் சுத்தமாகும். கடைகளிலே அறிந்து வைக்கப்பட்டிருக்கிற முலாம்பழங்களின் கீற்றுகளையும், பிற பழங்களின் கீற்றுகளையும் வாங்கி யுண்பதால்தான் முக்கால்வாசி சீதபேதியும், வயிற்றுக்கடுப்பும் உண்டாகிறது.

6. ஒரு குடும்பத்தில் யாராவது ஒருவனுக்கு சீதபேதியாவது வயிற்றுக்கடுப்பாவதிருந்தால், அவனுடைய மலத்திலுள்ள நோய்க்கிருமிகளை முதலில் நன்றாக அழித்துவிட்டுப் பிறகு அதை அப்புறப்படுத்தவேண்டும். இந்த முறை 48-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. வியாதிக்காரன் உபயோகித்த தட்டு, கிண்ணம், தாம்பாளம், துணி முதலியவற்றை வீட்டிலுள்ள பிறரெவரும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

7. விரல்களாலே வாயைத் தொடுவதை விட்டுவிட வேண்டும். சுத்தமில்லாத பல பொருள்களை நாம் கையால் தொடுகிறோம். ஆதலால் விரல்களால் வாயைத் தொடும்போது நோய்க்கிருமிகள் உடம்பினுள் பிரவேசிக்கலாம். நாணயங்களை வாயில் போட்டுக் கொள்ளக்கூடாது. சுத்தமான உணவையும் சுத்தமான நீரையும் தவிர வேறெதையும் வாயில் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது.

8. பேதி கண்டிருக்கிறதென்று தெரிந்ததும் பரிகாரங்கள் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். சும்மாவிருத்தலும், பத்தியம் கொண்ணலும், திரவமான உணவுகளை உண்ணுதலுமே முதற் பரிகாரங்களாயிருக்கின்றன. ஆரம்பத்திலேயே பரிகாரங்களைத் தொடங்கினால், கடுமையாக ஆவதிற்கு முந்தி நோயைத் தடுக்கலாம்.

முப்பதாம் அத்தியாயம்

அஸ்தி ஜுரம்

அஸ்தி ஜுரம் அஸ்தி ஜுரக் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. சாதாரணமாக ஜுரம் மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்கு அடிக்கும். ஆனால் சிலருக்கு ஏழு முதல் பத்துநாள்மட்டும்தான் அடிக்கலாம். அசௌக்கியமும், ஆயாசமும் தலைவலியும்தான் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிற முதற்குறிகள். உடம்பு முழுவதும் வலியிருக்கலாம். அல்லது வயிற்றிலேமட்டும் வலியிருக்கலாம். நோய் காணும்போது பெரும்பாலும் குளிர் உண்டாகிறது.

நோய் ஆரம்பித்த பிறகு, ஜுரம் சாதாரணமாகக் காலை வேளைகளில் 101 டிகிரீயாயும் மாலை வேளைகளில் 103 அல்லது 104 டிகிரீயாயும் விடாமல் அடித்துக்கொண்டேயிருக்கிறது. தாது நிமிஷத்துக்கு 80 அல்லது 90 அடிகள் அடிக்கிறது. முதல் நாள் அல்லது இரண்டாவது நாளுக்குப் பிறகு ஜுரம் பெரும்பாலும் தணிகிறது. நோயாளி தன் உடம்பு சரியாகவில்லையென்பதை அறிந்தாலும்கூட, எட்டு அல்லது பத்து நாட்களுக்கு படுக்கையில் படுத்துக்கொள்ள அவசியமில்லாமல் நடமாடிக்கொண்டிருக்கலாம்.

நோய் தொடங்கிச் சில நாட்கள் ஆனதும் காய்ச்சல் பொதுவாக 103 டிகிரீயிலேயே நின்றுகொண்டிருக்கும். நோயாளி தலைவலிக்கிறதென்று கூறுவான். நாக்கின்மேலே வெளுத்த சுணைகள் காணப்படும். ஆகாரம் நோயாளிகளுக்குப் பிடிப்பதேயில்லை. ஏதாவது உணவை உண்டால் அது உடனே வாந்தியாகிவிடுகிறது. வயிறு வீக்கமாயும் வலியுள்ளதாயும் ஆகிறது. மலக்கட்டு இருக்கலாம், அல்லது பேதி இருக்கலாம். நோயாளி முழு நேரமும் பாதித் தூக்கம் உள்ளவன்போலிருப்பான்.

நோய் கண்ட இரண்டாம் வாரத்தில், ஜுரம் அதிகமாக இருந்துகொண்டிருக்கிறது. தெள்ளுப்பூச்சி கடிகளையொத்த சிவப்புத் தடிப்புகள் வயிற்றிலாவது மார்பிலாவது ஏற்படலாம். உதடுகளும் நாக்கும் சாதாரணமாகப் பழுப்பு பொறுக்குகளால்

மூடப்படுகின்றன. பத்தில் ஒரு நோயாளிக்கு குடலிலிருந்து இரத்தம் வரலாம். சில சமயங்களில், மலம் சிறிது சிவந்து தெரியும்படியாக அவ்வளவு கொஞ்சமாக இந்த இரத்தமிருக்கும்.

சில சமயங்களிலோ மரணத்தை உண்டாக்கும்படி அவ்வளவு அதிகமாகவும் இரத்தம் வரலாம். ஒவ்வொரு சமயத்தில் நோயாளி பிதற்றுவான். முக்கால்வாசிப்பேருக்கு மலம் சரியாகக் கழிவதேயில்லை.

மூன்றுவது வாரத்திலே, ஜுரம் படிப்படியாய் இறங்குகிறது. வியாதி கண்ட 21-ம் நாளிலே காய்ச்சல் முழுவதும் விட்டுவிடுகிறது. குடலிலிருந்து இரத்தம் போதலும், குடலின் தோல் அங்குமிங்கும் உரிந்துபோவதால் உண்டாகிற பொத்தல்களும் மூன்றுவது வாரத்திலே பயந்தரும் அபாயங்கள்.

ஜுரம் விடாதடிக்கும்போது, தகுந்த வைத்தியனை அழைத்துக் காட்டவேண்டும். நோயாளியின் இரத்தத்தைச் சோதித்துப் பார்த்து கண்டிருக்கும் நோய் அஸ்தி ஜுரம்தானு அல்லவா என்பதை வைத்தியனுல்தான் நிச்சயமாகச் சொல்லமுடியும். அஸ்தி ஜுரம் உள்ளவர்களே அதிக ஜாக்கிறதையாய்ப் பார்க்கவேண்டியிருக்கிறபடியாலும், அவர்களுடைய மல மூத்திரங்களின் விஷத்தன்மையை நன்ருக அழிக்கவேண்டியிருக்கிறபடியாலும், கூடிய சீக்கிரத்தில் வியாதியை இன்ன வியாதிதான் என்று தீர்மானிப்பது மிகவும் அவசியம்.

பரிகாரம்

அஸ்தி ஜுரத்தைப் போக்க மருந்துகளே உபயோகிப்பதில் ஒரு பயனுமில்லே. நோயாளிக்குத் தகுந்த உணவைக் கொடுத்து அவனேச் சரிவரப் பேணிவருதலே பரம ஔஷதம். நல்ல காற்ரேட்டமுள்ள அறையில் நோயாளியைப் படுக்கவைக்கவேண்டும். நோய் கண்டது முதல் நோயாளி படுத்தபடுக்கையிலேயே கிடக்கவேண்டும்.

நோயாளி உண்ணும் உணவுகள் திரவமான உணவுகளாய் இருக்கவேண்டும். நல்ல பால் கறந்தபடி கிடைத்தால் வேறு உணவோடு இதையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். நோயாளிக்குப் பாலேக் கொடுக்குமுன்னே அதை நன்ருகக் காய்ச்சவேண்டும். கனத்த பொருள்கள் தங்காதபடி வடிகட்டின குழம்பும், அரைவேக்காட்டிலே எடுத்த முட்டையும், அரிசிக்கஞ்சியும், காய்ச்சின பாலில் தோய்த்தெடுத்த முருகலான ரொட்டித்துண்டும், சுட்டெடுத்த

உருளைக்கிழங்கும், புழுங்கலரிசிச் சோறும் ஆகிய இவைகளை உபயோகிக்கலாம். நோயாளிக்கு ஏககாலத்தில் அதிக உணவைக் கொடுக்கலாகாது, நோயாளியை எப்பொழுதும் பார்த்துக்கொள்ள நர்ஸு இல்லாமற்போனால், நோயாளி அடிக்கடி தாராளமாகக் குடிக்கும்படி ஒரு கூஜாநிறைய காய்ச்சின சுத்தமானநீரை படுக்கை யண்டையில் வைக்கவேண்டும். அஸ்தி ஜுரம் உள்ளவர்கள் நீரை ஏராளமாகக் குடிக்கவேண்டும். நாளொன்றுக்கு அவர்களுக்குக் குறைந்தபக்ஷம் ஒன்றரை அல்லது இரண்டுபடி நீர் அவசியம்.

நோயாளியின் வாயை அடிக்கடி சுத்தஞ்செய்து அவன் நாக்கையும் பற்களையும் ப்ரஷால் அடிக்கடி துடைக்கவேண்டும். நெ. 10 மருந்தை உபயோகிக்கவும். (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.)

வயிற்றிலே வலியிருந்தால், வலியைப்போக்க 15 அல்லது 20 நிமிஷங்களுக்கு ஒருமுறை வயிற்றின்மேல் ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும். பேதியாகும்பக்ஷத்தில் உஷ்ண கஞ்சி எனீமாவைக் கொடுக்கவும். (25-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.) மலச்சிக்கல் இருந்தால் ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் சிறிது உஷ்ணமான எனீமாவைக் கொடுக்கலாம். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.)

காய்ச்சலைத் தணிக்க ஒரு துணியிலே குளிர்ந்த நீரைத் தோய்த்து நோயாளியின் உடம்பைத் துடைக்கவும். 15 அல்லது 20 நிமிஷங்களுக்குக் குறையாமல் துடைத்துக்கொண்டே யிருக்கவும். விசிறிகொண்டு வீசி உடம்பின் ஈரத்தைப் போக்கவேண்டுமேயல்லாமல் உலர்ந்த துணியைக்கொண்டு துடைத்தல் கூடாது. இது மிகச்சிறந்த பரிகாரம். இதனால் நோய் தணிவதோடுகூட, நோயாளிக்குத் தேகத்திலே பலம் உண்டாகி உடம்பு அதிக சௌகரியப்படுகிறது. ஈரத்துணியைக்கொண்டு துடைப்பதினால் அவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்குமென்ற பயம் வேண்டுவதில்லை. ஜுரம் அதிகமாக இருந்தால் குளிர்ந்த நீரைக்கொண்டு நாளுக்குப் பல தடவைகள் துடைக்கலாம்.

மிகக்குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழியப்பட்ட ஒரு துணியை நோயாளியின் தலையைச் சுற்றிக்கட்டி தலைவலியைப் போக்கவேண்டும். சில நிமிஷங்களுக்கு ஒரு முறை இந்தத் துணியைத் திரும்பத்திரும்ப நனைத்து உபயோகிக்கவேண்டும். மலத்திலே இரத்தம் காணப்பட்டால் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு மணிநேரம் மட்டும் ஒரு உணவையும் கொடுக்கக்கூடாது. பனிக்கட்டி கிடைக்குமானால், அதைச் சிறு துண்டுகளாக உடைத்து ஒரு துணியிலே கட்டித் துணி முடிப்பை வயிற்றின்மேல் வைக்கவும். பனிக்கட்டியின் குளிர்ச்சியால் குடலிலிருந்து வரும் இரத்தம் தடைப்படும்.

ஜுரம் தணிந்து நோயாளிகருப் பசி யுண்டாகும்போது உற்தியான இறைச்சியையும் காய்கறிகளையும் நோயாளிக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. அஸ்திஜுரமுள்ள நோயாளியைப் பேணிவருங்கால் நோய் பிறர்க்கும் பரவாதபடி அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். நோயாளியின் மலத்திலும், மூத்திரத்திலும் கோழையிலும் நோய்க்கிருமிகள் இருக்கிறபடியால், இந்த மூன்றிலுள்ள கிருமிகளை உடனுக்குடனே அழித்துவிடவேண்டும். பாதரசத்தின் பைக்ளோரீட் கிடைக்குமானால், கால் படிக்கு 15 கிரெயின்களாக மல மூத்திரங்களோடு கலந்து, ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணி நேரம் அப்படி வைத்திருந்து பிறகு தூரத்திலே கொட்டவும். (மல மூத்திரங்களிலுள்ள விஷத்தன்மையைப் போக்கு முறைகள் 48-ம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன) கோழையைக் காகிதத்துண்டுகளில் உமிழச்சொல்லிக் காகிதங்களை பிறகு எரித்துப்போடவேண்டும்.

நோயாளிக்கென்று பிரத்தியேகமான தட்டுகளும், கரண்டிகளும், பிற பொருள்களும் இருக்கவேண்டும். வீட்டிலுள்ள பிறர் உபயோகிக்கிற பாத்திரங்களோடு நோயாளியின் பாத்திரங்கள் கலக்கும்படியாக விடக்கூடாது. நோயாளியின் பாத்திரங்களை அவன் அறையிலேயே வைக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு உபயோகத்தின் பின்னும் இவைகளைக் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டு எடுக்கவேண்டும். நோயாளி உண்டு மிகுந்த உணவை பிறர் உண்ணவேகூடாது. நோயாளியைக் கவனித்துக்கொண்டு வருகிறவர் பிறர்க்குச் சமையல் செய்யப்படுகிற சமையல் அறையில் நுழையக்கூடாது.

நோயாளி உபயோகித்த சவுக்கங்களையும், கைக்குட்டைகளையும் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுக்கவேண்டும்.

தனக்கு நோய் அண்டாதபடி நாஸ் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். கால்படி நீருக்கு 15 கிரெயின் வீதம் கலக்கப்பட்ட பாதரசத்தின் பைக்ளோரீட் திராவகத்தை அறையிலே வைத்துக்கொண்டு, நோயாளிக்கு உணவு கொடுத்த உடனேயும், அவன் வாயைச் சுத்தம் செய்தவுடனேயும் நர்ஸ் தன் கைகளை மேலே சொன்ன திராவகத்திலே கழுவிக்கொள்ளவேண்டும்.

நோயாளி சொஸ்தமானதும், படுக்கைமேலே விரித்திருந்த பாயை எரித்துப்போடவேண்டும். நோயாளியின் வஸ்திரங்களையும் துப்பட்டி முதலானவைகளையும் வெந்நீரிலே போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். நோயாளி படுத்திருந்த அறைக்கு நன்

ருக சுண்ணும்படித்து, அறையின் தளவரிசையைக் கால்படி நீருக்கு 15 கிரெயின் வீதம் கலந்துள்ள பாதரசத்தின் பைக்ளோரீட் திராவகத்தைக்கொண்டு சுரண்டி சுத்திசெய்யவேண்டும். (அறை முதலியவைகளை சுத்திசெய்வதற்கு வேண்டிய பிற முறைகள் 47-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.) வியாதியுள்ளபோதும் வியாதி சொஸ்தமானபிறகு இரண்டு வாரங்களுக்கும் மூத்திரத்திலுள்ள கிருமிகளை யழிக்க பத்து கிரெயின் யூரொட்ராபினை நாள்தோறும் கொடுத்து வருதல் நல்லது.

அஸ்தி ஜுரம் வராதபடி தடுக்கும் முறை

வாயிலே போட்டுக்கொள்ளுகிற பொருள்களைப்பற்றி ஜாக்கிரதையாக இருப்பவர்களெல்லாரும் அஸ்திஜுரமின்றி இருக்கலாம். அஸ்திஜுரக் கிருமிகள் நமது வாய்வழியாகத்தான் உடம்பில் பிரவேசிக்கின்றன. இவைகள் பெரும்பாலும் நீரோடும் உணவோடும் உட்செல்கின்றன. கிணறு, குளம், ஆறுகளுக்கு அருகில் மலத்தைக்கொண்டுபோய் கொட்டுவதால், மலத்தில் கொஞ்சம் நீரோடு கலந்து நீரை அசுத்தப்படுத்துகிறது. ஆதலால், குடிப்பதற்கும், வாயையும் பற்களையும் சுத்தஞ் செய்வதற்கும், வேகவைக்காமல் உண்ணும் உணவுகளைக் கழுவுவதற்கும் நன்ருகக் காய்ச்சின நீரையே உபயோகிக்கவேண்டும். அஸ்திஜுரம் பால் மூலமாய் அடிக்கடி ஏற்படுகிறபடியால், கறந்த பாலை உபயோகிக்குமுன்னே அதை நன்ருய்க் காய்ச்சவேண்டும்.

இப்பியையும், இருலையும், கிளிஞ்சில் மீனையும் உண்பதால் அஸ்தி ஜுரம் அடிக்கடி உண்டாகிறது. இந்த உணவுகள் மனிதர்களுக்கு ஏற்றனவல்ல. இவைகளை உண்பதாயிருநதால; முதவில இவைகளை நன்ருக வேகவைக்கவேண்டும.

காய் கறிகள் விளையும நிலஙகளுககுச சில சமயங்களில் மலத்தை எருவாக உபயோகிக்கிருாகள. மலத்திலுள்ள கிருமிகள் செடிகளின் இலைகளிலும, வேர்களிலும ஒட்டிக்கொள்கின்றன. ஆதலால் காய் கறிகளை நன்ருக வேகவைதத பின்புதான் உண்ணவேண்டும். பழங்களைப் பறிக்கிறவர்கள அசுத்தமான கையைக் கொண்டு பறிக்கிருர்கள். பறித்தபின பழங்களை அசுத்தமான இடங்களில் சேகரித்து வைக்கிருர்கள். ஆதலால் பழங்களை யுண்ணும்போது, முதவில் அவைகளைக் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுத்து பிறகு உரித்துத் தின்னவேண்டும்.

அஸ்தி ஜுரம் ஈக்களாலும் பரவுகிறது. அஸ்தி ஜுரத்தைப் பரவச்செய்ய ஈக்கள் பெருங்காரணமாயிருப்பதால், சாதாரணமான ஈக்கு "அஸ்திஜுர ஈ" என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஜன்னல்களுக்கும் நிலைகளுக்கும் கம்பி வலையை உபயோகித்து ஈக்கள் சமையல் அறையில் நுழையாதபடி செய்யவேண்டும். ஈக்கள் நுழையாதபடி சமயலான உணவுகளை அலமாரியிலே வைக்க வேண்டும். உண்ணவேண்டிய உணவுகளை இலையில் போட்டதும் ஈக்கள் வந்து அவைகள்மேல உட்கார இடங்கொடாமல் உடனே சாப்பிடவேண்டும்.

அஸ்திஜுரக்காரன் உபயோகித்த தட்டு, கரண்டி, கிண்ணம், சவுக்கம், துண்டு முதலியவைகளை மற்றவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டுமென்றால் கொதிக்கிற நீரிலே சில நிமிஷங்களுக்குப் போட்டெடுக்கவேண்டும். அஸ்திஜுரமுள்ளவன் படுத்திருக்கும் அறையில் வைக்கப்பட்டிருந்த எந்த உணவையும் உண்ணக்கூடாது. அஸ்திஜுரக் கிருமிகளும், சீதபேதியையும் வயிற்றுக்கடுப்பையும், விஷபேதியையும் உண்டாக்கும் கிருமிகளும் குளங்களில் காணப்படுகின்றன. ஆதலால் குளங்களில் குளிக்கக்கூடாது. குளித்தால் வாயிலே குளத்துநீர் புகுந்து கடுநோய்கள் ஏற்படலாம்.

அஸ்திஜுரத்தைத் தடுக்கும் ஒரு புது வழி சில வருஷங்களாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அம்மைக்குத்தால் வைசூரியை தடுக்கும் வழியை இந்த வழி மிகவும் ஒத்திருக்கிறது. அஸ்திஜுர மருந்தை தோலை யூடுருவிச்செல்லும் ஊசியைக்கொண்டு உடம்புக்குள்ளே பீச்சிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிப் பீச்சிக்கொண்டால் இரண்டு மூன்று வருஷம் மட்டும் அஸ்திஜுரம் வாராமலிருக்கும். அஸ்திஜுரம் அதிகமாகக் காணப்படுகிற இடங்களில் வசிக்கிறவர்களும், பிரயாணம் செய்துகொண்டிருப்பதால், அன்னபானுதிகள் விஷயமாக அதிக ஜாக்கிரதை யெடுத்துக்கொள்ள முடியாதிருக்கிறவர்களும் மேற்சொன்ன அஸ்திஜுரக்குத்தை அவசியம் பெற வேண்டும். அஸ்திஜுரம் ஏற்படாமலிருக்க நாம் முக்கியமாகச் செய்யவேண்டியது தேகத்துக்கு இயற்கையாகவுள்ள நோயைத் தடுக்கும் சக்தி குறையாதபடி பார்த்துக்கொள்வதுதான். மதுபானம், புகையிலை, வெற்றிலை பாக்கு, அபின் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதால் உடம்பு பலவீனப்பட்டு அஸ்திஜுரக் கிருமிகள் வந்து தங்குவதற்கு இடமாகிறது. அஜீர்ணம் அல்லது சீதபேதியால் நோயடைந்திருக்கும் உணவுக்குழாயை யுடையவன் அஸ்திஜுரத்தை மிக எளிதாகப் பெறுகிறான்.

முப்பத்தோராம் அத்தியாயம்

விஷ பேதி

பூலோகத்திலுள்ள அநேக தேசங்களில் விஷபேதி பெரிய கொள்ளைநோயாகப் பரவி அநேகரை வாரிக்கொண்டுபோயிருக்கிறது. சாதாரணமாக பத்துபேருக்கு விஷபேதி கண்டால் அவர்களில் ஐந்துபேர் இறந்துவிடுகிறார்கள். ஆசியா கண்டத்தின் பெரும் பட்டணங்களில் இந்த நோய் சதா சர்வகாலமாய் இருந்துகொண்டேயிருக்கிறது. நோய் எப்படிப் பரவுகிறதென்பதை எல்லாரும் அறிந்தால் வியாதி உண்டாகாதபடி செய்துகொள்ளலாம். விஷபேதி கண்டால் மரணம் நேர்ந்தே தீருமென்பதல்ல; ஆதலால், வியாதியை நன்றாய்ப் பரிகரிக்கும் உபாயங்களை எல்லாரும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இந்த நோய் விஷபேதிக் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. உண்ணும் உணவோடும் பருகும் நீரோடும் இந்தக் கிருமிகள் வாய் வழியாக உடம்பில் பிரவேசிக்கின்றன. அல்லது விரலகளால் வாயைத் தொடுவதாலும், வேறெதையாவது வாயில் போட்டுக்கொள்வதாலும் கிருமிகள் உடம்பினுள் புகலாம். கிருமிகள் உடம்பினுள் பிரவேசித்த இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள்ளேயே நோய் காணலாம்: என்ன அதிகமாயிருந்தாலும் ஐந்து நாட்களுக்குள்ளே நோய் காண்கிறது. ஏராளமாக விஷபேதிக் கிருமிகளையுடைய அன்னபானாதிகளை உட்கொண்டால், உண்ட சில மணிக்குள்ளேயே நோய் காணலாம்.

குறிகள்

கீழே குறிக்கப்பட்ட குறிகள் விஷபேதியுள்ளவனிடத்தில் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. விஷபேதிக் கிருமிகளைக் கொண்ட அன்னபானாதிகளை உண்ட 12 முதல் 18 மணிக்குள்ளாக வயிற்றிலே நோவு உண்டாகிறது. சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் பேதி கண்டு அதிசீக்கிரத்தில் மிகக் கடுநோயாகி கஞ்சிநீர் போன்ற மலம் குடலிலிருந்து இடைவிடாது போம்படி செய்கிறது.

சில சமயங்களில் நோய் தொடங்கும்போது, சைத்தியமும், தாகமும், அழுக்குப்படிந்த நாக்கும், வயிற்றிலே கொஞ்சம் வலியும், முதல் நாள் நாலைந்துதரம் நீர்போன்ற ஏராளமான கழிச்சலும் இருக்கிறது. நோயாளி மிகவும் பலவீனப்பட்டுப்போகிறான். மறுநாள், பேதி ஏராளமாயும் அடிக்கடியும் கழிகிறது. மலம் வெளுத்துக் கஞ்சிநீர்போலத் தோன்றுகிறது. இந்த மலம் ஆசனத்திலிருந்து அதிபலமாய் வெளியாகிறது. அதிவேகமாய் மேலுக்குப் புறப்படுகிற வாந்தியும் உண்டாகிறது. முதல் இரண்டொரு தடவைகளில் வாந்திப் பொருள் நோயாளி உண்ட உணவாக இருக்கிறது. ஆனால் பிறகு உண்டாகிற வாந்தி பேதியைப்போலவே கண்ணுக்குத் தோன்றும். பொறுக்கமுடியாத தாகம் ஏற்படுகிறது. கால், கை, முதுகு முதலிய பாகங்களில் கடுவலி உண்டாகிறது.

நோய் கடுமை ஆக ஆக, நோயாளியின் ஸ்திதியும் அதிக பயங்கரமாகிறது. கண்கள் உள்ளுக்கிறங்கிவிடுகின்றன. மூக்கு சிறுத்துக் கூர்மையாகிறது; கன்னங்கள் ஒட்டிப்போகின்றன; உதடுகள் நீலம் பரித்துப்போகின்றன. உடம்பு குளிர்ந்துபோய்ப் பசையான வேர்வையால் ஈரமாகிறது. நாள் முழுவதும் சோப்புத் தண்ணீரிலே கையை அமுத்திவைத்துக்கொண்டிருந்த வண்ணானுடைய கைகளைப்போல நோயாளியின் கையிலும், விரலிலுமுள்ள தோல் வெளுத்துச் சுருங்கிப்போகிறது. குரல் மெலிந்துபோகிறது; மூச்சுக் குளிர்ந்துபோகிறது; மூத்திரம் வருவதேயில்லை.

மேலே சொன்னபடியேதான் விஷபேதி உண்டாகவேண்டுமென்பதில்லை. சில சமயங்களில், கொஞ்ச காலத்துக்குச் சாதாரண சீதபேதி கண்டு பிறகு இது விஷ பேதியாக மாறுகிறது.

நோயாளியைப் படுக்கையில் கிடத்தாத விஷபேதியும் உண்டு. சீதபேதியும், பலவீனமும் மூத்திரக்கட்டும் அவனை வருத்துகின்றன. இப்பேர்ப்பட்ட விஷபேதி கண்டால், வியாதி நன்றாகப் பரவ ஆஸ்பதம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் நோயாளி இங்கும் அங்கும் போய் ஆரோக்கியமாய் இருப்பவர்களுடன் கலக்கமுடிகிறது. விஷபேதி கொள்ளைநோயாகப் பரவிக்கொண்டிருக்கும்போது, நோய் கண்டவன் கையையும் காலையும் இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறதே என்றுமட்டும் சொல்லி, சில மணி நேரத்துக்கெல்லாம் கொஞ்சங்கூடப் பேதி ஏற்படாமலேயே இறந்துபோவான்.

விஷ பேதியின் கடுங்குறிகள் குறைந்த பிறகுகூட, குண்டிக்காய்கள் மூத்திரத்தை அப்புறப்படுத்த முடியாமல் போவதால் நோயாளி சாவானே என்ற பயம் அதிகமாக இருக்கிறது.

நோயைத் திட்டமாயறிதல்

விஷபேதி பரவிக்கொண்டிருக்கும்போது ஒருவருக்குக் காண்கிற சாதாரண பேதி விஷ பேதியின் ஆரம்பமாயிருக்கலாம். ஆகவே அதற்குப் பேதிக்குரிய பரிகாரங்களைச் செய்யவேண்டும். மலப்போக்குகள் கஞ்சிபோலிருப்பதும், சரீரம் ஒடுங்கிப்போவதும், குளிர்ந்து பசையாயிருக்கிறதோலும், சுருங்கின அங்கங்களும், சுருங்கியிருக்கும் கைகால் விரல்களும், இசிவு நோயும், அல்ப மூத்திரமும் விஷ பேதிக்கேயுரிய அடையாளங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் விஷபேதி

பெரியவர்களிடத்தில் காணப்படுகிற அடையாளங்கள் குழைந்தகளிடத்தில் காணப்படுகிறதில்லை யாதலால், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் விஷ பேதியை ஜனங்கள் கவனிக்காமலிருந்து விடுகிறார்கள். விஷ பேதி கண்ட குழந்தையின் குறிகள் பெரும்பாலும் சீதபேதி அல்லது வயிற்றுக்கடுப்பின் குறிகளைப்போலிருக்கின்றன. (25-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.) விஷ பேதியால் வருந்தும் பல குழந்தைகளுக்கு கொஞ்சம் பேதியும் நல்லமாந்த இழுப்புகளும் ஏற்படுகின்றன. ஊரிலே விஷ பேதி இருந்துகொண்டிருக்கும்போது, குழந்தைக்கு நோய் கண்டு, சீதபேதியும், வயிற்றிலே இசிவும், மாந்த இழுப்புகளும் இருந்தால், விஷ பேதியின் பரிகாரங்களையே குழந்தைக்குச் செய்யவேண்டும்.

பரிகாரம்

எவ்வளவு சடுதியில் பரிகாரத்தை ஆரம்பிக்க முடிகிறதோ அவ்வளவு சடுதியில் ஆரம்பிக்கவேண்டும். நோயைத் திட்டமாயறிந்ததும், பக்கத்திலுள்ள ஆரோக்கியாதிகாரிக்குத் தெரியப்படுத்தவும். தகுந்த வைத்தியன் கிடைக்கும்பக்ஷத்தில் அவனைக்கொண்டு நோயாளியைப் பார்த்துக்கொள்ளச் சொல்லவும். பேதி அல்லது கைகால் பிடிப்பு கண்டதும், நோயாளியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். நோயாளி படுக்கையைவிட்டெழாதபடி மல மூத்திரங்களை ஏந்தும் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கவேண்டும். கொதிக்கவைத்துக் குளிர்ந்த நீரோடு எலுமிச்சம் பழ ரசத்தைச் சேர்த்து நோயாளிக்குக் குடிப்பதற்கு நீரை ஏராளமாகக் கொடுக்கவும். கஞ்சியையும் முட்டையின் வெண்கரு நீரையும் தவிர வேறெந்த ஆகாரங்களையும் கொடுக்கக்கூடாது (47-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்)

வாந்தியானால், கொஞ்ச நேரம் ஆகாரத்தை நிறுத்தி நீரைத் தாராளமாகக் கொடுக்கவும். வயிற்றுக்கு ஒற்றடங் கொடுப்பதால் குணமுண்டு.

விஷபேதியைப் போக்க மிகச்சிறந்த பரிகாரமொன்று சமீபகாலத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது பச்சை இரத்த நாடிகளுக்குள்ளே உப்புசேர்ந்த நீரைப் பீச்சுவதுதான். நன்றாகக் காய்ச்சிச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட கால்படி நீரோடு 120 கிரெயின் எடையுள்ள சுத்த உப்பைக் கலக்கவேண்டும். இந்த உப்பு நீரைத் திரும்பவும் கொதிக்கவிட்டுச் சுத்திகரித்து, கை அல்லது காலிலுள்ள பச்சை இரத்தநாடியினுள்ளே பீச்சவேண்டும். விஷபேதிக்குச் செய்யும் பரிகாரங்களுக்குள் இது மிகவும் சிறந்தது. உப்பு நீரைப் பீச்சுதலைப் பலமுறை செய்யவேண்டும். இந்தப் பரிகாரத்தை வைத்தியனாவது நல்ல பழக்கமுள்ள நர்ஸாவதுதான் செய்ய முடியும்.

வைத்தியன் அல்லது நர்ஸு கிடைக்காமற்போனால் கீழே கண்ட பரிகாரத்தைச் செய்யவும்.

நோயாளியின் உடம்பைக் கதகதப்பாகவே வைத்திருக்கவும். வெந்நீரை சீசாக்களில் வார்த்து அவைகளின்மேல் துணியைச் சுற்றி நோயாளியின் உடம்பின்மேல் வைப்பது அவசியமாயிருக்கலாம். உப்பு நீரை 105 டிகிரீ சூட்டில் ஒரு படி யளவு எடுத்துக் கொண்டு மூன்றுமணிக் கொருமுறை எனீமா கொடுக்கவும். இந்த நீரிலே எட்டுத் தேக்கரண்டி உப்பு இருக்கவேண்டும். நாளுக்கு மூன்று முறை 105 டிகிரீ சூட்டிலே டானிக் ஆசிட் எனீமா கொடுக்கவும். கால்படி நீரோடு 75 கிரெயின் டானிக் ஆசிட்டைக் கலந்துகொள்ளவேண்டியது. பேதியை நிறுத்த இது உபயோகமாகிறது.

சில வருஷங்களாக அதிகமாக உபயோகப்பட்டு வருவதும் மிக்க குணந்தருவதுமான இன்னொருமுறை இருக்கிறது. இது உப்புநீர் எனீமாவைக் கொடுத்து வருவதோடு நோயாளிக்குப் பொடாசியம் பெர்மாங்கநேட்டையும் கொடுத்து வருவதுதான். நீருக்குப் பதிலாகப் பொடாசியம் பெர்மாங்கநேட் கலந்த நீரைக் குடிக்கும்படி நோயாளிக்கு வற்புறுத்தவேண்டும். கால்படி நீரோடு 5 அல்லது 6 கிரெயின் பொடாசியம் பெர்மாங்கநேட்டைக் கலந்து கொள்ளவும். இப்படிக் கலந்த நீரை 2 அல்லது 3 அவுன்ஸாக நோயாளி குடிக்கவேண்டும். இதனோடுகூட அரைமணிக்கொருமுறை 2 கிரெயின் பொடாசியம் பெர்மாங்கநேட் உள்ள மாத்திரை

யொன்றையும் கொடுக்கவும். கொஞ்சம் கெயொலினும் வாசலே னும் எடுத்துக்கொண்டு அதோடு பொடாசியம் பெர்மாங்கனேட்டைக் கலந்து உருட்டினால் இக்கலவையை ஒரு மாத்திரையாக உருட்டலாம். மாத்திரையாகச் செய்ததும், மாத்திரைமேலே கொராடீனைப் பூசவேண்டும். இப்படிச் செய்த மாத்திரைகளை அரைமணிக்கொரு மாத்திரையாக முதல் நாள் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டாம் நாள் முதற்கொண்டு நாலுமணிக்கொரு மாத்திரை கொடுக்கவும்.

பேதி சுகமாக நின்றதும், நோயாளிக்கு அரிசிக்கஞ்சியைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுத்துவரலாம். ஜடைகளெல்லாம் மறைந்துபோய் நோயாளி தெம்பாக இருந்தாலும் உப்புநீர் எனீமாவை விடாமல் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். (பேதி நின்றதும் டானிக் ஆசிட் எனீமாவை நிறுத்திவிடவேண்டும்.) எலுமிச்சம்பழம் ரசம் கலந்த நீரை ஏராளமாகக் குடிக்கும்படி நோயாளியை வற்புறுத்தவேண்டும்.

மூத்திரம் பெய்யத் தொடங்குமட்டும் நோயாளி அபாயத்திலிருந்து விடுபட்டவனாகான். ஆதலால் மூத்திரத்தைப் பிரிப்பதாகிய தங்கள் வேலையைக் குண்டிக்காய்கள் செய்யத் தொடங்குமட்டும் உஷ்ண உப்புநீர் எனீமாவைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். முதுகின் கீழ்ப்பாகத்தின்மேல் ஒற்றடம் கொடுத்துப் பிறகு அப்பாகத்தை நன்றாகப் பிடித்துவிடவேண்டும். சீதபேதிக்கும் வயிற்றுக்கடுப்புக்கும் உதவுகிற மருந்துகளை விஷ பேதிக்கு உபயோகிக்கவே கூடாது. சாராயத்தையும் வேறு எவ்விதமான லாகிரி வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

விஷ பேதி கண்டிருக்கிற நோயாளியைப் பேணிவருகிற நர்ஸு அனுசரிக்கவேண்டிய முறைகள்

பக்கத்தில் ஒதுக்கு ஆஸ்பத்திரி இருக்கும்பக்ஷத்தில், விஷ பேதி கண்டவனுக்கு முதலில் செய்யவேண்டிய காரியம் அவனை அதற்கு எடுத்துச் செல்வதுதான். ஒதுக்கு ஆஸ்பத்திரி இல்லாமல் போனால் வீட்டிலே வசதியான ஒரு அறையில் கிடத்தவேண்டும். ஜன்னல்களை திறந்துவைக்கவும். கூடுமானால், ஜன்னல்களிலும் நிலைகளிலும் கொசு வலையைத் தொங்கவிட்டு ஈக்கள் வராதபடிச் செய்யவேண்டும்.

பேதிப் போக்கிலுள்ள விஷக் கிருமிகளைச் சரியாக அழிக்காவிட்டால் ஒருவனுக்கு வந்த விஷ பேதி கிராமம் முழுதும் அல்

லது பட்டணம் முழுதும் பரவலாம். பேதிப் போக்குகளை எல்லாம் ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்துவைத்துப் பிறகு சரிக்குசரியான பாதரஸ பைக்ளோரீட் திராவகத்தோடு கலக்கவேண்டும். (கால்படி நீருக்கு ஏழரை கிரெயின் பாதரஸ பைக்ளோரீட் வீதம் கலந்துகொள்ளவும்) பேதிப் போக்கோடு திராவகத்தைக் கலந்தபின் ஒரு மணி நேரம் அப்படியே யிருக்கும்படி விட்டுவிட்டு பிறகு தூரத்திலே கொண்டுபோய்க் கொட்டவேண்டும். ஆறு குளங்களிலும், கிணற்றுக்கருகிலும் மலத்தைக் கொட்டவே கூடாது. விஷக்கிருமிகள் ஏராளமாய் இருப்பதால் விஷபேதியுள்ளவன் மலம் மிகவும் விஷத்தன்மையுள்ளதாயிருக்கிறது. உண்ணும் உணவிலாவது பருகும் நீரிலாவது கடுகளவு விஷபேதியுள்ளவன் மலம் சேர்ந்தால், உண்டவனுக்கு விஷபேதியை உண்டாக்க இந்தச் சிறு அளவு போதுமானதாய் இருக்கிறது.

விஷபேதியுள்ளவன் உபயோகித்த உண் கலங்களையும், நீர்ப் பாத்திரங்களையும் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுக்காமல் நோயாளியின் அறையைவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. கைகளாலும் உதடுகளாலும் விஷபேதியுள்ளவனால் தொடப்பட்ட பொருள்களெல்லாம் விஷத்தன்மையுள்ளவை. ஆதலால் இவைகளை பிறர் கையாடக்கூடாது. நோயாளியைப் பேணி வருகிற நர்ஸ் ஆயிரத்துக்கு ஒருமடங்குள்ள பாதரஸ பைக்ளோரீட் திராவகத்தால் தன் கைகளைக் கழுவவேண்டும். அவள் தன் கைவிரல்களை வாயிலே வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. நோயாளியின் படுக்கை அறையில் அவள் எந்த உணவையும் உண்ணக்கூடாது. உணவுகளை உண்ணுமுன் அவள் தன் கைகளை முதலில் நீரையும் சோப்பையும் கொண்டு கழுவிவிட்டு பிறகு பாதரஸ பைக்ளோரீட் திராவகத்தில் பல நிமிஷங்களுக்குக் கைகளை அமுழ்த்திவைத்து எடுக்கவேண்டும்.

நோய் சொஸ்தமானதும், விஷபேதியுள்ளவன் படுத்திருந்த அறையையும், அதிலுள்ள மேஜை நாற்காலி முதலிய சாமான்களையும் 48-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறபடி சுத்தஞ் செய்யவேண்டும்.

விஷபேதி தோற்றமலிருக்க ஒருவன் என்ன செய்ய வேண்டும்

விஷக்கிருமிகள் ஏராளமாய் இல்லாதபோது, ஆரோக்கியமாயிருப்பவனுடைய இரைப்பை நீர் விஷபேதிக் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியுள்ளதாய் இருக்கிறது. ஆதலால், விஷபேதி வராதபடி

செய்துகொள்ள நாம் முக்கியமாகச் செய்யவேண்டியது இரைப் பையையும் குடலையும் நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொண்டு உடம் பையும் எல்லாவிதத்திலும் ஆரோக்கியமாக வைப்பதுதான். விஷ பேதி பரவிக்கொண்டிருக்கும்போது இந்த வியாதியால் முதலில் இறக்கிறவர்கள் மதுபானங்களை யுண்டு மனம்போனபடி நடக்கிற வர்கள்தான். உடம்பு அயர்ந்து இருக்கும்போதும் வயிறு வெறும் வயிருயிருக்கும்போதும், விஷக்கிருமிகள் இரைப்பையை அடையு மானல் நோய் தொற்றுவதற்கு அதிக ஆஸ்பதம் ஏற்படுகிறது.

விஷபேதிக் கிருமிகள் எப்பொழுதும் வாய்வழியாகத்தான் உடம்பினுள்ளே பிரவேசிக்கின்றன; ஆதலால் நாம் உண்ணும் உணவு நன்முக வெந்திருக்கிறதா என்றும் நாம் பருகும் நீர் நன் ருய்க் காய்ச்சப்பட்டிருக்கிறதா என்றும், இவைகள்மேல் ஈக்கள் உட்காராமல் இருந்தனவா என்றும் முதலிலே நிட்சயம் செய்து கொண்டு நாம் உண்டுவந்தால் விஷபேதி வராதபடி நாம் முழுவ தும் தடுக்கலாம்.

விரல்களைக்கொண்டு வாயைத் தொடுகிற வழக்கத்தை விட்டு விடவேண்டும்.

சமைக்கப்படாத பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உண்பதால் தான் விஷபேதி பெரும்பாலும் உண்டாகிறது.

விஷபேதியை நிட்சயமாய் வராதபடி செய்ய 29-ம், 30-ம் அத்தியாயங்களில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற எச்சரிக்கைகளை எல் லாம் கையாடவேண்டும். விஷபேதி பரவிக்கொண்டிருக்கும் போது ஒவ்வொருவரும் என்ன செய்யவேண்டுமென்றறிவதற் காக அந்த எச்சரிக்கைகளை இங்கே சுருக்கி இன்னொருமுறை கூறு கிறோம்.

1. குடிப்பதற்கு உபயோகிக்கிற நீரும், பற்களையும் வாயை யும் கழுவதற்கு உபயோகமாகிற நீரும் நன்முக முதலிலே காய்ச் சப்பட்டதா என்று ஆராய்ந்து பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. நன்முக வெந்ததும் சுடச்சுட இருப்பதுமான உணவு களைத் தவிர வேறெதையும் உண்ணக்கூடாது.

3. முலாம்பழம், வெள்ளரிக்காய், வேகவைக்காத பழங்கள் ஆகிய இவற்றை உண்ணக்கூடாது.

4. தெருக்களிலும் கடைகளிலும் வாங்குகிற உணவுகளெல் லாம் அபாயகரமானவை: ஆதலால் இவைகளை வேகவைக்காமல் உண்ணக்கூடாது.

5. விஷபேதி நோயுள்ளவன் உபயோகித்த சவுக்கம், துண்டு, துப்பட்டி, கிண்ணம், கரண்டி முதலிய சாமான்களை வெந்நீரிலே போட்டெடுத்தாலொழியத் தொடக்கூடாது.

6. ஈக்களும், கரப்புகளும், எறும்புகளும் விஷபேதிக் கிருமிகளைக் கொண்டுவருகின்றன. பூச்சி பொட்டுகள் அண்டாதபடி உணவுகளை மூடிவைக்கவேண்டும். ஈக்கள் வந்து மோதாதபடி சமைத்த உணவுகள் நன்றாக மூடப்பட்டிருக்கின்றனவா என்று கண்ணுங்கருத்துமாய்க் கவனிக்கவேண்டும்.

7. அன்னபானாதிகளைக் கையால் தொடுமுன் கைகளைச் சோப்பையும் நீரையுங்கொண்டு கழுவவேண்டும்.

8. விஷ பேதியுள்ள வீட்டிலும், கிராமத்திலுமுள்ள ஜனங்களோடு நெருங்கிப் பழகுதலை ஒழிக்க முடியுமானால் ஒழித்துவிடவேண்டும்.

9. சத்திரங்களில் கிடைக்கிற செம்பு, கிண்ணம் முதலியவைகளை உபயோகித்தல் அபாயகரமாயிருப்பதால் பிரயாணம் செய்யும்போது சொந்தமான கிண்ணம், செம்பு, துண்டு முதலியவற்றை எடுத்துக்கொண்டு செல்வது நல்லது.

முப்பத்திரண்டாம் அத்தியாயம்

முடக்கு ஜுரமும் பிளேக்கும்

முடக்கு ஜுரம் கொசுகளால் பரவுகிற நோய். முடக்கு ஜுர விஷபத்தைக் கொண்டுவருகிற கொசுகுகள் கடித்து மூன்று முதல் ஆறு நாட்கள் ஆனபிறகுதான் நோய் கிளம்புகிறது. நோய் காணும்போது திடீரென காண்கிறது. முதலில் உடம்பிலே குளிர் கண்டு, பிறகு கைகால்கள், முதுகு, தலை முதலிய அங்கங்களில் பொறுக்கமுடியாத நோவு உண்டாகிறது. மண்டையைப் பிளப்பது போன்ற தலைவலி சாதாரணமாக உண்டாகிறது. இந்த வலி மண்டையின் முன்பாகத்திலும் கண்களுக்குப் பின்னும் அதிகக் கடுமையாயிருக்கிறது. கண்கள் சிவந்துபோய் நீர் ததும்புகின்றன. 103 முதல் 105 டிகிரிமட்டும் சூடுள்ள காய்ச்சல் திடீரென உண்டாகிறது. பசி யெடுப்பதில்லை. அருவருப்பும் வாந்தியும் இருப்பது இயல்புதான். குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் காணும்போது மாந்த இழுப்பும் புத்தி மயக்கமும் பொதுவாக ஏற்படுகின்றன. சாதாரணமாக ஜுரம் மூன்றும் நாளில் இறங்கிவிடுகிறது. இப்படி ஜுரம் இறங்கும்போது உடம்பு நன்றாக வேர்த்துவிடுகிறது. நோயாளி அதிக மூத்திரம் பெய்வான். சில சமயங்களில் கடும் பேதியும் இருக்கலாம். இதன் பிறகு நோயாளி இரண்டொரு நாட்களுக்கு சொஸ்தமடைந்தவன்போல இருப்பான். பிறகு நோய் மறுபடியும் கண்டு காய்ச்சலும் அதிகமாகிறது. தோள்களிலும், உடலிலும், கால்களிலும் அம்மைக்கூறுகள் காணலாம். இரண்டாம் முறை யுண்டான காய்ச்சல் சிறிதுகாலம் இருந்தபின்பு உடம்பின் சூடு எப்பொழுதுமுள்ள நிலைமைக்கு வருகிறது.

பரிகாரம்

நோய் பிறர்க்குத் தொற்றுதபடி நோயாளியைப் படுக்கையிலேயே படுக்கவைத்து அவனைச்சுற்றி கொசுகு வலையை அல்லும் பகலும் கட்டிவைக்கவேண்டும். நோயாளி அரிசிக்கஞ்சியையும், அரைவேக்காடாக வெந்த முட்டைகளையும், பழங்களையும்தான்

உண்ணவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சிறிது ஆமணக்கெண்ணெயாவது பேதி யுப்பையாவது அவனுக்குக் கொடுக்கவும். தலைவலியைப் போக்க தலையைச்சுற்றிக் குளிர்ந்த துணியையாவது பனிக்கட்டிகளையாவது கட்டலாம். நோயாளி குடிப்பதற்குக் காய்ச்சின குளிர்ந்த நீரையும் பழங்களின் ரசத்தையும் கொடுக்கவும். நோவுள்ள இடங்களுக்கு ஒற்றடங்கள் கொடுக்கவும்.

இந்த நோய் வராமல் தடுக்கவேண்டுமானால் கொசுகள் நம்மைக் கடிக்காதபடி நாம் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். படுக்கையைச்சுற்றிக் கொசுகு வலை கட்டிக்கொள்ளுதல் அவசியம். பிரயாணம் செய்யும்போது கொசு வலையை எப்போதும் உடன் கொண்டுபோகவேண்டும்.

பிளேக்கு

பிளேக்கு ப்யூபானிக் பிளேக் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. இந்நோய் பிளேக் கிருமிகளால் உண்டாகிறது. பிளேக்குக் கிருமிகள் முதலில் எலிகளுக்கு நோயைத் தருகின்றன. பிறகு நோய் எலிகளிடமிருந்து மனிதர்களுக்குத் தெள்ளுப்பூச்சி மூலமாய்ப் பரவுகிறது. மனிதனை வருத்துகிற கொள்ளைநோய்களில் பிளேக்கு மிகவும் பயங்கரமானது. இந்த நோய் ஒரு இடத்தில் பரவும்போது அங்குள்ள ஜனங்களை இது லக்ஷக்கணக்காய்க் கொல்லுகிறது.

குறிகள்

பிளேக்குக் கிருமிகள் உடம்பில் பிரவேசித்ததும் சாதாரணமாக மூன்று நாட்களுக்குள்ளே நோய் அதிதீவிரமாய் விருத்தியடைகிறது. நோய் திடீரெனக் காண்கிறது; முதலிலே குளிரும் உடனே திடீரென 103 டிகிரீ சூடுள்ள ஜுரமும் உண்டாகிறது. தலைவலி, முதுகு கைகால்களில் வலி, வாந்தி, பேதியாகிய இவைகளும் காணப்படுகின்றன. சிலமணி நேரங்களுக்குள் கண்கள் சிவந்துபோகின்றன. முகக்குறிப்பைப் பார்க்கும்போது நோயாளிக்கு அச்சமும் கவலையும் ஏற்பட்டிருப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது. காய்ச்சல் திடீரென 107 டிகிரீ சூட்டுக்குப் போகலாம். இப்படிப்போனால் நோயாளி சீக்கிரத்தில் இறந்துவிடுவான்.

நோய் அவ்வளவு கடுமையாயிராவிட்டால் காய்ச்சல் சாதாரணமாக 104 டிகிரீயாகத்தான் இருக்கும். கட்டிகளின் பருமனைத் திட்டமாகக் கூறமுடியாதபடி பெரிதாகவும், சிறிதாகவும் கட்டிகள்

அரைச்சந்திலும், கஷ்கத்திலும், கழுத்திலும் புறப்படுகின்றன. கட்டிகளால் உண்டாகிற வலி மிகவும் அதிகம். வியாதி ஏற ஏற நோயாளி அதிகமாய் பலவீனப்பட்டுச் சாதாரணமாய் புத்தி மயக்கமுள்ளவனாகிறான்.

வியாதி கண்டு சில மணிகளுக்குள்ளேயே மரணம் சம்பவிக்கலாம். உடம்பின்மேலே கரும்புள்ளிகள் தோன்றுகிற ஒருவிதமான பிளேக்கு உள்ளபோது இரண்டு நாட்களுக்குள் மரணம் சம்பவிப்பது அநேகமாக நிட்சயம்தான். நுமோனிக் பிளேக் என்று சொல்லப்படுகிற நுரையீரல்களை மிக வருத்தும் பிளேக்கு உள்ளபோது இரண்டு மூன்று நாட்களில் மரணம் நேரிடுகிறது.

பரிகாரம்

ஒருவனுக்கு பிளேக்கு கண்டதும் சமாசாரத்தை உடனே ஆரோக்கிய அதிகாரிக்குச் சொல்லியனுப்பவேண்டும். பிளேக்கு நோயுள்ளபோது தகுந்த வைத்தியனை அழைத்துக் காட்டவேண்டும்.

நோயாளியை படுத்த படுக்கையோடிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். அவன் படுத்திருக்கிற அறையின் ஜன்னல்களெல்லாம் திறந்துவைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். அவன் குடிப்பதற்கு ஏராளமாகக் குளிர்ந்தநீரைக் கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சலைப் போக்க 30-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறபடி குளிர்ந்த தண்ணீரைக்கொண்டு துடைக்கவேண்டும். குளிர்ந்த நீரிலே நனைத்தத் துணிகளைத் தலையைச்சுற்றிக் கட்டவும். இந்தத்துணிகளை அடிக்கடி நீரில் நனைக்கவேண்டும். குழம்பு அரிசிக் கஞ்சி, அரைவேக்காடாக வெந்தமுட்டை ஆகிய இவைகளையே நோயாளி உண்டுவரவேண்டும். (47-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.)

பிளேக்கைத் தடுக்கும் வழிகள்

பிளேக்கு நோய் பரவுகிற ஊர்களிலுள்ள அதிகாரிகளும் ஜனங்களும் எலிகளை அழிக்க எவ்வளவு பிரயத்தினம் செய்யமுடியுமோ அவ்வளவு பிரயத்தினம் செய்யவேண்டும். மனிதனுக்கு நோய் தொற்றுவதற்குமுன் எலிகளுக்கு அது தொற்றுகிறதென்பது நெடுநாளாய்த் தெரிந்தவிஷயம். எலி இறக்கும்போது அதன் உடம்பின்மேலிருந்துகொண்டு அதைக் கடித்த தெள்ளுகள் செத்த எலியை விட்டுவிட்டு மனிதர்கள்மேல் வந்து கடிக்கின்றன. பிளேக்

குக் கண்ட எலிகளைக் கடிக்கும்போது தெள்ளுகள் விஷக்கிருமிகளைத் தங்கள் உடம்புகளிலே ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றன. பிறகு இவைகள் மனிதர்களைக் கடிக்கும்போது கிருமிகள் மனிதர்களுடைய உடம்புகளில் பிரவேசித்து அவர்களுக்கு நோயை வருவிக்கின்றன.

பிளேக்கு அம்மைகுத்த ஒருவித மருந்து இருக்கிறது. இந்த அம்மைக்குத்து வைத்துக்கொள்ளாதவர்களைக்காட்டிலும், அம்மைக்குத்து வைத்துக்கொண்டவர்களுக்கு அவ்வளவாக நோய் தொற்றுவதில்லை. ஒருவேளை நோய் தொற்றினாலும், பின் கூறப்பட்டவர்களின் மரணத்தொகை முன் கூறப்பட்டவர்களின் மரணத்தொகையைக்காட்டிலும் மிகவும் குறைந்தது. ஊரிலே பிளேக்கு கிளம்பியிருக்கும்போது ஊரிலுள்ள குழந்தைகளும் முதியவர்களுமாகிய எல்லாரும் பிளேக்கு வராதபடி அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு ஊரிலே பிளேக்கு நுழைந்ததும், மனிதர்களுக்கு நோய் காண்பதற்கு முன்னாக எலிகள் சாக ஆரம்பிக்கின்றன. வீட்டிலே எங்கேயாவது ஒரு செத்த எலி கிடந்தால் அதைப்பற்றி கவனிக்க வேண்டும். உடனே ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு இந்த விஷயத்தைத் தெரிவிக்கவேண்டும். மேற்படி அதிகாரி வருமட்டும் எலியை எடுத்தெறியாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். செத்த எலிகளைக் கையால் எடுத்தெறியக்கூடாது. எலியை எடுத்தெறியுமுன் அதன் மேல் கார்பாலிக் ஆசிட்டைத்தூவி கொதிக்கிற வெந்நீரையும் கொட்டவேண்டும். பிளேக்கு நோயாளிகள் உள்ள இடத்துக்குப் போகாமலிருந்தால் பிளேக்கைக் கொண்டுவரும் தெள்ளுகள் நம்மைக் கடிக்காதபடி காத்துக்கொள்ளலாம். ஜேஸ் எண்ணெய், மண் எண்ணெய், பினேல் ஆகிய இவைகளிலொன்றை வீட்டின் தளவரிசையில் தெளித்துவைத்தால் தெள்ளுகள் வீட்டுக்குள் வராதபடி செய்யலாம். சுவர்களின் கீழோரங்களிலும், அறைகளின் மூலைகளிலும் நன்றாகத் தெளிக்கவேண்டும். படிக்காரத்தைப் பொடிபண்ணித் தளவரிசையில் தூவினாலும் தெள்ளுகள் வராமலிருக்கும்.

முப்பத்திமூன்றும் அத்தியாயம்

பெரி—பெரி

வெகு காலமாக பெரி பெரி ஆசியாவின் பல பாகங்களில் காணப்படுகிற சாதாரண நோய்களில் ஒன்றாக இருந்திருக்கிறது. இந்த நோயின் குறிகள் பல தடவைகளில் பலமாதிரியாக இருக்கின்றன. சிலருக்குக் கைகால்களில் பாதிப் பாரிசவாயு ஏற்படுகிறது. உடம்பின்தோல் உணர்ச்சியற்றுப்போகிறது. முக்கியமாக குதிரை யெலும்பின்மேலும் புறங்கால்களிலும் விரல் நுனிகளிலும் உள்ள தோல் உணர்ச்சியற்றுப்போகிறது. நோயாளியின் கால்கள் சிறுத்துச் சூம்புகின்றன. கெண்டை சதையைப் பிடித்துப் பிதுக்கினால் வலி பொறுக்கமாட்டாமல் நோயாளி கதறுவான். கால்களுக்குப் பாதிப் பாரிசவாயு இருக்கிறபடியால், நடக்கும்போது நோயாளி தள்ளாடிக்கொண்டு நடக்கவேண்டியதாயிருக்கிறது. கொஞ்சம் நடப்பதற்குள்ளேயே அவனுக்கு இரைப்பு வந்துவிடுகிறது. சில சமயங்களில் இரத்தாசயம் மிக விரைவாக அடிக்கிறது. குரல் மிகவும் தீனமாகப்போகிறது; சில சமயங்களில் பேசவே முடிகிறதில்லை.

உடம்பிலுள்ள நரம்புகளிற் பல வீங்கி நோயடைந்திருக்கும் நிலைமையைத்தான் பெரி பெரி என்கிறோம். இப்படி நரம்புகளுக்கு நோய் கண்டிருப்பதால், நரம்புகள் தாம் ஆளும் சதைகளை முழுதாகவாவது அரைவாசியாகவாவது அசைக்கமுடியாமற் போகின்றன. நரம்புகளுக்கு நோய் கண்டிருப்பதால் உடம்பின் பல பாகங்களில் வலியிருப்பதாகப் பரிச நரம்புகள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன. இரத்த நாடிகளை ஆளும் நரம்புகள் நோய் காரணமாகத் தங்கள் வேலையைச் சரிவரச் செய்வதில்லை. ஆதலால் இரத்த நாடிகள் தளர்ந்துபோய் இரத்தம் அங்கங்கே சுரந்துவிடுகிறது. ஆகவே, கால்களிலும் கைகளிலும் உடலிலும் நீரேறியிருப்பதுபோன்ற வீக்கங்கள் உண்டாகின்றன.

பேரி பேரி உண்டாவதற்குக் காரணம்

தீட்டின அரிசியாலான உணவை முக்கிய உணவாக உபயோகித்து வருகிறவர்களிடத்தில்தான் பெரி பெரி அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அரிசியைப் பரிக்ஷைசெய்து பார்த்த அறிவாளிகள் அரிசியின் வெளிப்புறம் அதன் உள்புறத்தைப்போல இல்லை என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அரிசியைத் தீட்டும்போது அதன் மேல் பகுதி போய்விடுகிறது. இங்கே மேல்பகுதி யென்றது உமியன்று. உமிக்கு அடியிலேயுள்ள அரிசி மணியின் மேல்பாகத்திலே பூசப்பட்டிருக்கிற செந்நிறமான பொருள்தான் இங்கே மேல் பகுதி யெனப்பட்டது. உடம்புக்குத்தகுந்த போஷணத்தைத் தரக்கூடிய சில பொருள்கள் இந்தச் செந்நிறப்பொருளில் இருக்கின்றன. அரிசியைத் தீட்டும்போது இந்தச் செந்நிறப்பொருள் தேய்ந்துபோகிறது. இந்தச் செந்நிறப்பொருளில் காணப்படுகிற சத்துகள் அவரை முதலிய உணவுப்பொருள்களிலும் காணப்படுகின்றன. ஆதலால் தீட்டின அரிசியையும் மீனையும் உண்டு வருவதோடுகூட அவரைகளையும் காய்கறிகளையும் சேர்த்து உண்டு வருபவர்களுக்குப் பெரி பெரி நோய் தோன்றுவதில்லை.

பேரி பேரியைத் தடுக்கும் உபாயம்

பெரி பெரி நோய் வராமலிருக்க நாம் என்ன செய்யவேண்டுமென்பது மேலே சொன்னதிலிருந்து நன்றாக விளங்குகிறது. அதாவது தீட்டின அரிசியை உண்பதை விட்டுவிட்டுத் தீட்டாத அரிசியை உண்ணவேண்டும். சாப்பாட்டுச் செலவை நாம் அதிகப்படுத்தாமலே இந்தக் கொடிய நோயை நாம் முழுவதும் தடுத்துவிடலாம். தீட்டின அரிசி ருசி கொடுப்பதுபோலவே தீட்டாத அரிசியும் ருசி கொடுக்கிறது. அரிசியின்மேலுள்ள செந்நிறப் பொருளை ஒட்டத்தீட்டி எடுத்துவிடும் வழக்கம் இல்லாமலிருந்திருந்தால், இன்றுமட்டும் பெரி பெரி நோய் செய்துவந்துள்ள துன்பமும் இல்லாமலிருந்திருக்கும்.

பரிகாரம்

நோய் அதிகமாக முற்றுமலிருந்தால், அதைத் தடுக்கும் மேலே சொன்ன பரிகாரம் போதும். நோய் கடுமையாகிவிட்டால், தீட்டுகிற அரிசியிலிருந்து தேய்ந்துபோகும் சூர்ணம்போன்ற பொருளிலிருந்திறக்கப்படும் மருந்தொன்றை உபயோகிக்கவேண்டும்.

முப்பத்திநான்காம் அத்தியாயம்

குடலில் வாழும் பூச்சிகள்

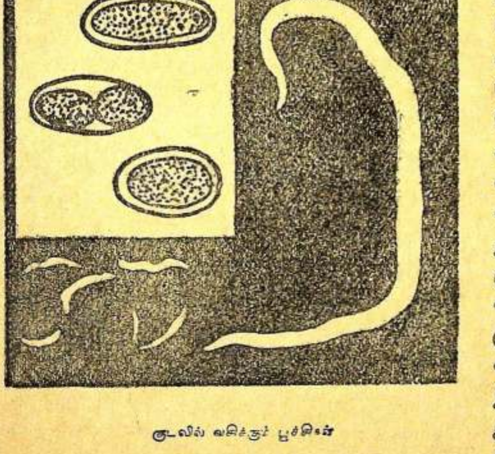
மனிதர்களுடம்பில் வாழக்கூடிய அநேக வகையான பூச்சிகள் இருக்கின்றன. சில பூச்சிகள் அதிக தீங்கை விளைவிக்கின்றன. இன்னும் சில பூச்சிகள் அதிகமாகத் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. இந்த அத்தியாயத்தில் மனிதர்கள் உடம்பில் அதிக சாதாரணமாகக் காணப்படுகிற பூச்சிகளைப்பற்றிமட்டும் கூறுவோம்.

நாக்குப் பூச்சிகள்

நாக்குப்பூச்சியின் உடம்பு திரிபோல உருண்டையாயிருக்கிறது. உடம்பின் இரண்டு ஓரங்களும் கூர்மையாய் இருக்கின்றன. நாக்குப்பூச்சியின் நீளம் 4 முதல் 6 அங்குலம்வரையிலும் இருக்கலாம். நாக்குப்பூச்சிகள் பெரும்பாலும் சின்னக்குடலிலே கிடப்பவனவாயிருந்தாலும், சில சமயங்களில் அவை இரைப்பைக்குள்ளும் பிரவேசிக்கலாம். இப்படிச் சேர்ந்தபிறகு, சில சமயங்களில் அவைகள் வாந்தி செய்யப்படுகின்றன. அல்லது அவைகள் ஊர்ந்துகொண்டே தொண்டைக்குள் வருகின்றன. அவைகள் சுவாசக்குழாய்க்குள்ளே புகுந்து குழந்தையை மூச்சுவிடாதபடி செய்யலாம். குடலிலுள்ளே பூச்சிகள் அளவில் மிகக் கொஞ்சமாயிருக்கும்போது ஒருவிதமான அடையாளமும் வெளிக்குத் தெரியாமலிருக்கலாம். ஒரு குழந்தையின் குடலிலே நாக்குப்பூச்சிகளிருக்கின்றனவென்று காட்டும் அடையாளங்கள், பசியின்மையும், வேளாவேளைகளில் உண்டாகிற வயிற்றுக்குமட்டலும்தான். ஒவ்வொரு சமயங்களில் குழந்தைக்கு வயிற்றுவலியுமிருக்கும். மூக்கைச் சொரிந்துகொள்ளுதலும், பற்களைக் கடித்தலுமாகிய குறிகளும் குழந்தைக்கு நாக்குப்பூச்சிகளிருப்பதைக் காட்டுகின்றன. ஒரு குழந்தையின் மலத்தில் சிறு அளவைப் பூதக்கண்ணாடி கொண்டு பரிக்ஷை செய்து பார்ப்பதால், வைத்தியனொருவன் குழந்தைக்கு நாக்குப்பூச்சி இருக்கிறது அல்லது இல்லையென்று உறுதியாகச சொல்லலாம்.

பரிகாரம்

சிறு குழந்தைகளுக்குச் செய்யத்தக்க சிறந்த பரிகாரம் நடுப்பகல் வேளையில் கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுப்பது தான். அதே நாள் சாயங்காலத்தில் குழந்தைக்கு அரை கிரையின் சான்டொனின் கொடுக்கவேண்டும். சான்டொனினைக் குழந்தை எளிதாக உட்கொள்ளும்படி அதனோடு கொஞ்சம் சர்க்கரை கலந்துகொள்ளலாம். மறுநாட் காலையில் அரை கிரையின் சான்டொனினைக் கொடுத்து நடுப்பகலிலும் அப்படியே செய்யவும். கடைசியாக சான்டொனின் கொடுத்த இரண்டுமணி நேரத்துக்குப் பின் இன்னொருமுறை ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கவும். மருந்தை உண்டுவருகிற இரண்டு நாட்களிலும், சோறு, கஞ்சி, முட்டைகள், ஆகிய இவைகளைத் தவிர காய்கறி முதலிய பிற உணவுகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. உணவைக் கட்டுப்படுத்தினால்தான் சான்டொனின் குடலிலுள்ள நாக்குப்பூச்சிகளை அழிக்க முடியும்.



குடலில் வசிக்கும் பூச்சிகள்

குழந்தைகளின் குடலிலுள்ள நாக்குப்பூச்சிகளை முழுவதும் போக்க முடியாததாகையால் வருஷத்துக்கொருமுறை சான்டொனீனைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வருதல் நல்லது. குடலிலே இரண்டு மூன்று பூச்சிகள்மட்டு மிருக்கும்போது வயிற்று வலியும், வயிற்றுக் குமட்டலும் இல்லாமலிருக்கலாம். ஆனால் இந்த இரண்டு மூன்று பூச்சிகளால் ஜீரண சக்தியும் உணவை இரத்தமாக மாற்றும் சக்தியும் கெட்டுப்போய், குழந்தையின் ஆரோக்கியத்துக்கும் தேக வளர்ச்சிக்கும் தடை ஏற்படுகிறது.

சான்டோனின் விஷத்தன்மையுள்ளதாதலால் இதைக் குழந்தைக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. சான்டோனினை உண்டு வரும்போது குழந்தையின் மூத்திரம் மஞ்சளாயிருக்கும். குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலையும் இருக்கலாம். ஆனால் மஞ்சள் மூத்திரத்தையும் மஞ்சள் காமாலையையும் கண்டு பயப்படவேண்டியதில்லை; இவைகள் சீக்கிரத்தில் நிவாரணமாகும்.

நாக்குப்பூச்சிகள் உண்டாகாமலிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்

சிலர் நினைப்பதுபோல நாக்குப்பூச்சிகள் இயல்பாகவே குடலில் தோன்றுவன அல்ல. பூச்சிகளின் முட்டைகள் உண்ணும் உணவோடும் பருகும் நீரோடும் உடம்பிற் பிரவேசிக்கின்றன. நாக்குப்பூச்சிகள் குடலில் ஏராளமாக முட்டையிடுகின்றன. இந்த முட்டைகள் மலத்துடன் வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. நாளடைவில் இம்முட்டைகள குளம், ஆறு, தோட்டத்துக் காய்கறியாகிய இவைகளின்மேல் சிதறப்படுகின்றன. நாக்குப்பூச்சிகள் வராமலிருக்கவேண்டுமென்றால், காய்ச்சின நீரையே குடிக்கவேண்டும். கடையில் வாங்கின காய்கறிகளையெல்லாம் அப்படியே தின்னாமல் நன்றாக வேகவைத்து உண்ணவேண்டும். பழங்களை யுண்ணும்போது அவைகளை கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுத்துத் தோலை யுரித்துவிட்டு உண்ணவேண்டும்.

நாய்களின் குடல்களிலும் பூனைகளின் குடல்களிலும் ஒரு வகையான குடற்பூச்சிகள் காணப்படுகின்றன. குழந்தையின் கைகளை நாய் அல்லது பூனை நக்கும்போது குடற்பூச்சிகளின் முட்டைகள் குழந்தையின் கைகளிலே ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. குழந்தை தன் வாயை விரலால் தொடும்போதும் அல்லது கையால் உண்ணும் பொருள்களை வாயில் போட்டுக்கொள்ளும்போதும் பூச்சி முட்டைகள் வாயை யடைகின்றன. ஆதலால் நாய்களையும் பூனைகளையும் வீட்டுக்குள்ளே வரவிடுதலும், குழந்தைகளின் முகத்தையும் கண்களையும் நக்கவிடுதலும் கூடவே கூடாது.

கொக்கிப்பூச்சி நோய்

அநேகமிடங்களில் பத்து பேர்களில் ஒன்பது பேருக்குக் கொக்கிப்பூச்சி நோய் இருக்கிறது. பிற நோய்களைக்காட்டிலும் இந்த நோய் மிக அதிகமாகக் காணப்படுவதாயும், மிக எளிதில் தடுக்கக்கூடியதாயும் இருக்கிறது. முன்னே யெல்லாம், சிற்சில

இடங்களில் வாழும் ஜனங்களைச் சோம்பேறிகளென்றும் ஒன்றுக்கும் பயன்படாதவர்களென்றும் உலகத்தார் எண்ணிவந்தனர். ஆனால், இவர்கள் பலவீனப்பட்டு வேலைசெய்ய முடியாமலிருப்பதற்குக் காரணம் இவர்களுக்குக் கொக்கிப்பூச்சி நோய் இருந்தது தான் என்பது பிற்பாடு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்தவும், வியாதி பரவாதபடி செய்யவும் தகுந்த பிரயத்தனங்களைச் செய்தவுடனே, முன்னே சோம்பேறிகளென்றும் முன்னுக்கு வரவேண்டுமென்னு மாசையில்லாதவர்களென்றும் கருதப்பட்டவர்களே பிற்பாடு உழைப்பும் சுறுசுறுப்புமுள்ளவர்களாக மாறினார்கள்.

கொக்கிப்பூச்சி ஒரு சிறிய உருண்டையான வெளுத்த பூச்சி. அதன் நீளம் கால் அங்குலத்துக்குக் குறையாமலும் அரை அங்குலத்துக் கதிகப்படாமலும் இருக்கிறது. அதன் பருமன் சாதாரணதைக்கும் நூல் அளவானது. சாதாரண வெளுத்த நூலை அரை அங்குலத் துண்டுகளாகக் கத்தரித்துப்போட்டால், ஒவ்வொரு துண்டும் ஒரு கொக்கிப்பூச்சியைப்போலவே இருக்கும். இந்தச் சிறு பூச்சிகள் குழந்தைகளினுடைய உடம்புகளிலும், பெரியவர்களினுடம்புகளிலும் பிரவேசிக்கின்றன. சில சமயங்களில் அவைகள் கொஞ்சமாக 20 அல்லது 30 தான் இருக்கும். வேறு சில சமயங்களில் குடலிலே ஏக காலத்தில் பல்லாயிரம் பூச்சிகள் இருக்கலாம். குடலின் உட்புறத்தோலைக் கவ்விக்கொண்டு இவைகள் இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. இரத்தத்தைக் குடிப்பதோடு இல்லாமல் இவைகள் குடலைக் காயப்படுத்திக் காயத்திலிருந்து இரத்தம் ஓயாமல் சொட்டும்படிச் செய்கின்றன. இடைவிடாமல் ஏற்படுகிற இரத்த நஷ்டத்தாலும், கொக்கிப்பூச்சிகள் உண்டாக்குகிற விஷத்தாலும் நோயாளி பலவீனப்பட்டு வெளுத்துப்போகிறான். ஆதலால் க்ஷயம்போன்ற பிற நோய்கள் எளிதாகத் தொற்றுகின்றன. தேக சக்தி மிகவும் குறைந்துபோவதால் கொக்கிப்பூச்சிகளையுடைய குழந்தைகள் உடம்பு வெளுத்து நோய்ஞ்சலாகி விடுகின்றன. இவர்களுடைய அறிவு வளர்ச்சியும் தேக வளர்ச்சியும் குன்றிப்போகின்றன. 18 அல்லது 20 வயதுள்ளவன் 10 அல்லது 12 வயதுள்ளவனைப்போல் தோற்றும்படி தேக வளர்ச்சி அவ்வளவு குறைந்துபோகிறது. உடம்பில் ஏராளமாகக் கொக்கிப்பூச்சிகளுடைய சிறுவன் படிப்பில் மந்தமுள்ளவனாக இருப்பான்.

கொக்கிப்பூச்சிநோயைக் காட்டும் திட்டமான குறிகள்

தோல் வெளுத்தல், சோம்பேறித்தனம், வேளாவேளைகளில் வயிற்றுவலி, மந்தபுத்தி, மணலையும் சுண்ணும்பையும் தின்றல், ஆகிய இந்த மிகச் சாதாரணமான குறிகளிற் சிலவற்றைக் கண்டு ஒருவர்க்குக் கொக்கிப்பூச்சிகள் இருக்கின்றனவா இல்லையா என்று சொல்லலாம்.

நோயாளியின் மலத்திலே சிறிதளவை எடுத்துப் பரிசோதித்துப்பார்த்து ஒருவனுக்குக் கொக்கிப்பூச்சிகள் இருக்கின்றனவா இல்லையாவென்பதை வைத்தியன் திட்டமாகக் கூறக்கூடும்.

பாதத்தின் தோலைக் கீறிக்கொண்டு கொக்கிப்பூச்சிகள் உடம்பினுள்ளே பிரவேசிக்கிற காலத்தில் உள்ளங்கால்களிலும் பாத விரல்களின் கிடுக்கிலும் சேற்றுப்புண் என்கிற சொரி சிறங்கு ஏற்படுகிறது.

கொக்கிப்பூச்சி நோய் பரவும் விதமும் அதைத் தடுக்கும் உபாயமும்

குடலிலே வாழ்கிற கொக்கிப்பூச்சிகள் ஏராளமாக முட்டையிடுகின்றன. இந்த முட்டைகள் மலத்தோடு வெளித்தள்ளப்பட்டு மலஞ் சிதறிக்கிடக்குமிடங்களிலே யெல்லாம் சிதறப்பட்டிருக்கின்றன. முட்டைகள் முதிர்ந்து 10 நாட்களுக்குள் சிறிய பூச்சிகளாகப் பொரிக்கின்றன. இந்தச் சிறு பூச்சிகள் முற்றங்களிலும், தோட்டங்களிலும், வயல்களிலும் நிறைய இருக்கின்றன. காய்கறிகள்மேலும், நீரிலும்கூட இவைகள் இருக்கலாம். பச்சைக் காய்கறிகளை யுண்பதாலும், காய்ச்சாதநீரைக் குடிப்பதாலும் இவைகள் உடம்பினுள் பிரவேசிக்கலாம். கொக்கிப்பூச்சி நோயுள்ள முக்காலே மூன்றுவீசம் பங்கு ஜனங்களுக்கு நோய் வந்ததுக்குக் காரணம் அவர்கள் பாதரக்ஷைகளை யுபயோகியாமல் வெறுங்காலோடு நடந்து வந்ததுதான். நிலத்திலுள்ள கொக்கிப்பூச்சிகள் பாதங்கள், கைகள், திறந்த சூத்தாம்பட்டைகள் ஆகிய இந்த உறுப்புகளைக் கவ்விக்கொண்டு தோலைக் குடைக்கின்றன. தோலைக் குடைந்து உட்சென்றதும் இவைகள் இரத்த நாடிகளின் வழியாய் ஓடிக் கடைசியாகக் குடலை யடைகின்றன. பிறகு குடலின் உட்புறத்தோலைக் கடித்து இரத்தத்தை உறுஞ்சுகின்றன.

இந்த நோய் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்கு நாம் முக்கியமாகச் செய்யவேண்டியது நிலத்தை மலத்தால் அசுத்தப்படுத்தாமலிருப்

பதுதான். ஆகவே, தகுந்த கக்குசுகளைக் கட்டிக்கொண்டு அவைகளை உபயோகித்துவரவேண்டும். கொக்கிப்பூச்சிகள் உள்ளவர்களெல்லாரும் தரையைத் தங்கள் மலத்தால் அசுத்தப்படுத்தாமல் எப்பொழுதும் தகுந்த கக்குசுகளை உபயோகித்து வருவார்களானால், இந்த நோய் முழுவதும் இல்லாமற்போம். நிலத்தின்மேலும், மழை, பன்றி, கோழி, ஈக்கள் ஆகிய இவைகளால் மலப்பொருள் பரவக்கூடியதாகக் கட்டப்பட்டிருக்கிற கக்குசுகளிலும் ஜனங்கள் மல விஸர்ஜனம் செய்யுமட்டும் கொக்கிப்பூச்சி நோய் பெருந்தண்டனையாக இருந்துகொண்டேவரும்.

வாய்மூடிகளைக்கொண்டு மூடிவைக்கக்கூடிய மலத்தொட்டிகளைக் கக்குசிலே உபயோகப்படுத்தவேண்டும். இந்தத் தொட்டிகளை அன்றன்றுடம் காலிசெய்யவேண்டும். தொட்டியிலுள்ள மலத்தை தோட்டங்களிலே கொட்டிப்பரத்தாமல், நிலத்திலே ஆழமாகக் குழிதோண்டி அதிலே கொட்டி மண்ணைவெட்டி மூடவேண்டும். கக்குசு ஒன்றைக் கட்டவும் அதனுள் ஈக்கள் நுழையாதபடி செய்யவும் முடியாமற்போனால், கீழேகண்டபடி செய்தல் உத்தமம். முதலில் நிலத்திலே ஒரு குழி தோண்டிக்கொள்ளவும். பிறகு ஒரு அழுத்தமான பெட்டியொன்றை யெடுத்து (இந்தப்பெட்டி ஈக்கள் நுழையும்படியான சந்துகள் இல்லாததாய் இருக்கவேண்டும்) அதன் அடியிலே ஒரு பெரிய துவாரம் செய்துகொள்ளவும். பிறகு இந்தப் பெட்டியை தலைகீழாகத் திருப்பி நிலத்திலே தோண்டப்பட்ட குழிமேலே வைக்கவேண்டும். நிலத்தின்மேலே படிந்துள்ள பெட்டி விளிம்பைச்சுற்றி மண்வரந்தை கட்டவேண்டும். பெட்டியின்மேலுள்ள துவாரத்தை அழுந்த மூடும்படியான ஒரு தட்டைப்பலகையை வைத்துக்கொண்டு பெட்டியை உபயோகிக்காத போதெல்லாம் அதன் துவாரத்தை இந்தப்பலகையால் மூடிவைக்கவேண்டும். சிறிது காலம் ஆனபிறகு பெட்டியை எடுத்துவிட்டுக் குழியை மண்ணை வெட்டிப்போட்டு மூடவேண்டும். இந்த உபாயத்தைச் செய்துவந்தால், மலத்தின்மேல் ஈக்கள் உட்காராதபடி தடைபடுவதோடுகூட மலமும் நிலத்தின்மேல் சிதறப்படாமலிருக்கும்.

கொக்கிப்பூச்சிகள் நிலத்திலே ஆறு மாசமும் அதற்குமேற்பட்ட காலமும்கூட உயிரோடிருக்கலாம். ஆதலால் ஒருவருஷத்துக்குள்ளாக மலத்தைக்கொட்டிப் பரப்பப்பட்ட தோட்டம் அல்லது வயலிலே வெறுங்காலோடு போவது அபாயகரமானது.

வெறுங்காலோடு நடக்காமலிருப்பதினாலும், தோட்டம் வயல்களை வெறுங்கையால் கொத்தி வெட்டாமலிருப்பதனாலும், காய்ச்

சாத நீரை ஒருபோதும் குடிக்காமலிருப்பதனாலும், கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுக்கப்படாத பச்சைக் காய்கறிகளை தின்னுமலிருப்பதனாலும் கொக்கிப்பூச்சி நோய் வராதபடி ஒருவன் மிக எளிதாகத் தடுக்கக்கூடும்.

ஆடையின்றி திரியும் குழந்தைகளும் சூத்தாம்பட்டைகள் தெரியும்படி ஆடை தரித்த குழந்தைகளும், நிலத்தின்மேல் உட்காரும்போது கொக்கிப்பூச்சிகளை உடம்பினுள் பெறலாம்.

பரிகாரம்

பேதி யுப்பையும் தைமால் மாத்திரைகளையும் கொடுத்துக் கொக்கிப்பூச்சி நோய் சாதாரணமாகப் பரிகரிக்கப்படுகிறது. தைமாலின் வேகம் பூச்சிகளின்மேல் நன்றாகப் படவேண்டுமானால் குடல் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். இதற்காகத்தான் பேதி யுப்பு கொடுக்கப்படுகிறது. நாளைக்கு தைமால் எடுத்துக்கொள்வதாயிருந்தால் இன்று சாயங்காலம் உணவை மிகக் கொஞ்சமாக உண்ணவேண்டும். இன்று சாயங்காலத்தில் பேதியுப்பை உபயோகிக்கவேண்டும். நாளைக்குக் காலையில் மலம் கழிந்ததும் அரைவாசித் தைமாலை எடுத்துக்கொண்டு இரண்டுமணி நேரத்துக்கப்புறம் இன்னொரு அரைவாசித் தைமாலை உட்கொள்ளவேண்டும். இரண்டாம்முறை தைமாலை உட்கொண்டு இரண்டுமணி நேரம் ஆனதும் இன்னொருமுறை பேதியுப்பை சாப்பிடவேண்டும். குடலின் உட்புறத்தோலைக் கவ்விக்கொண்டிருந்த கொக்கிப்பூச்சிகளின் பற்றைத் தைமால் தளர்த்தியிருக்கிறபடியால், அப்பூச்சிகளை வெளித்தள்ள இந்த இரண்டாம்முறை உட்கொள்ளுகிற பேதி யுப்பு பயன்படும். தைமாலை உட்கொண்ட ஒவ்வொரு தடவைக்குப்பின்னும் அரைமணிநேரம் நோயாளி வலதுபக்கம் படுக்கையில் படும்படி ஒருக்களித்துப் படுத்திருக்கவேண்டும். கடைசியாக எடுத்துக் கொண்ட பேதி யுப்பு தன் வேலையைச் சரிவரச்செய்ததா என்று பார்த்துக்கொள்ளாமல் எந்தவிதமான உணவையும் தைமாலை எடுத்துக்கொண்ட நாள் உண்ணக்கூடாது. கொஞ்சம் நீரையாவது, பாலையாவது பருகலாம்; ஆனால் உணவு கூடாது. லாகிரி வஸ்துக்களையாவது தைல பதார்த்தங்களையாவது, மாமிசத்தையாவது உண்டால், எடுத்துக்கொண்ட தைமால் விஷமாக மாறும்; ஆதலால் இவைகளையெல்லாம் தவிர்க்கவேண்டும்.

எடுத்துக்கொள்ளுகிற தைமாலை இருகூறாகப் பங்கிட்டு முதல் பாதியை உட்கொண்டு குறைந்தபட்சம் இரண்டுமணிநேரம் ஆன

பிறகு இரண்டாம்பாதியை உட்கொள்ளவேண்டும். இன்னவயதுள்ளவர்களுக்கு இவ்வளவு மருந்து வேண்டுமென்பது கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1 முதல் 5 வருஷம் வரை வயதுள்ளவர்களுக்கு 7½ கிரெயின் எடையுள்ள தைமால்.

5 முதல் 10 வருஷம் வரை வயதுள்ளவர்களுக்கு 15 கிரெயின் எடையுள்ள தைமால்.

10 முதல் 15 வருஷம் வரை வயதுள்ளவர்களுக்கு 30 கிரெயின் எடையுள்ள தைமால்.

15 முதல் 20 வருஷம் வரை வயதுள்ளவர்களுக்கு 45 கிரெயின் எடையுள்ள தைமால்.

20-க்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளவர்களுக்கு 60 கிரெயின் எடையுள்ள தைமால்.

தைமாலை எப்போதும் நன்றாகப் பொடிபண்ணி கேப்சூல்லுக்குள் வைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

மலத்தை நீரிலே கரைத்து ஒரு மெல்லிய துணியைக்கொண்டு வடிகட்டிப்பார்த்தால் மலத்திலுள்ள பூச்சிகள் துணியில் காணப்படும்.

கொக்கிப்பூச்சிகளை உடம்பிலிருந்து போக்கடிப்பதற்கு இன்னொரு வழி நோயாளிகளுக்குச் சென்னொபோடியம் சொட்டுகளைக் கொடுப்பதுதான் 15 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு இந்த மருந்தைக் கொடுக்கும்போது, சிறுவனுக்கு எவ்வளவு வயதோ அவ்வளவு சொட்டு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குக் கொடுக்கும்போது ஒரு கரண்டி நிறைய சர்க்கரையை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே ஐந்து சொட்டுகளைச் சொட்டி இரண்டுமணி நேரத்துக்கொருமுறையாக மூன்றுதடவை கொடுக்கவேண்டும். இந்த மருந்தை யுட்கொள்வதற்கு முந்தின நாள் சாயங்காலத்திலே பேதி யுப்பை யுட்கொள்ளவேண்டும். கடைசியாகச் சென்னொபோடியத்தை எடுத்துக்கொண்டு இரண்டுமணிநேரம் ஆனதும் இன்னொருமுறை பேதி யுப்பை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இழைப்பூச்சிகள்

இழைப்பூச்சிகள் சிறிதாகவும், வெளுத்தும், ஒரு அங்குலத்தில் மூன்றிலொருபங்கு நீளமுள்ளதாகவும் இருக்கின்றன. இவை

கள் பொதுவாகக் குடலின்கீழ் ஓரத்தில்தான் காணப்படுகின்றன. ஆசனப் பிரதேசத்திலும் ஆசனத்துக்குள்ளும் இவைகள் அதிகத் தினவையும் குடைச்சலையும் உண்டாக்குகின்றன. மலங்கழியும் போது இவைகள் அதனுடன் வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. இவை கள் ஆசனத்திலிருந்து புறப்பட்டு வஸ்திரத்தின்மேல் ஊர்வதும் உண்டு. பெண் குழந்தைகளின் யோனித்துவாரத்தினுள்ளே ஊர்ந்துசென்று இவைகள் தினவையும் நீர்மயமான போக்கையும் உண்டாக்கலாம். பலமில்லாதவர்களும் அழுக்குப்பிடித்தவர்களு மாயிருக்கிற குழந்தைகளிடத்தில்தான் இந்தப்பூச்சிகள் பெரும் பாலும் காணப்படுகின்றன.

பரிகாரம்

இழைப்பூச்சிகளைப் போக்கவேண்டுமானால் குழந்தைகளுக் குக் கொடுக்கும் உணவு விஷயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண் டும். சுத்தமானதும் போஷணத்தைத் தருவதுமான உணவுகளைத் தான் குழந்தை யுண்ணவேண்டும். சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கிடை யில் குழந்தைகளை உண்ணவிடக்கூடாது.

முதலிலே கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து அதன்பிறகு 20 கிரெயின் கொய்னா கரைந்துள்ள அரைக்கால்படி வெந்நீர் எடுத்துக்கொண்டு ஆசனத்துக்குள்ளே மெதுவாக செலுத்தவேண்டும். கொயனாவுக்குப் பதிலாக மூன்று கரண்டி உப்பை உபயோகப்படுத்தலாம். உள்ளே செலுத்தப்பட்ட நீரை எவ்வளவு நேரம் குழந்தை வெளிவிடாமல் குடலிலே அடக்கிக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவுநேரம் அடக்கிக்கொள்ளும்படியாக அதை வற்புறுத்தவேண்டும். கொய்னா அல்லது உப்புகரைந்த நீரை ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள்தோறும் இராக்காலத்திலே இப்படி ஒரு வாரமாக ஆசனத்துக்குள்ளே செலுத்திவரவேண்டும். பிற உபாயங்கள் பயன்படாமற்போனால், குபாசியாசிப்ஸ் கஷாயத்தை உபயோகித்துப் பார்க்கலாம். ஒரு சிறிய கிண்ணம் நிறைய குபா சியாசிப்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு அதை அரைக்கால்படி நீரிலே பன் னிரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு சிப்ஸை வடிகட்டிவிட்டு நீரை ஆசனத்துள்ளே செலுத்தவும்.

இரண்டு தேக்கரண்டி வாஸலைனோடு 50 சொட்டு கார்பாலிக் ஆசிட்டைச் சேர்த்து குழைத்து வைத்துக்கொண்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆசனப் பிரதேசத்தில் தடவிவந்தால் ஆசனத்திலே உண்டாகும் தினவு நீங்கும்.

ஆசனப் பிரதேசத்தைக் குழந்தை கைவிரல்களைக்கொண்டு தேய்த்துச் சொரியும்போது இழைப்பூச்சிகளின் முட்டைகள் குழந்தையின விரல்களினுடைய நகங்களுக்கடியிலும் ஒட்டிக்கொள்ளலாம. ஆதலால, இழைப்பூச்சிகளால் வருந்துகிற குழநதையின் கைகளை அடிககடி கழுவி சுத்தம்செய்வது அவசியம். குழந்தையின் கை நகங்களை ஒட்டக கததரிக்கவேண்டும். அதன் சூத்தாம் பட்டைகளை நாள்தோறும கழுவவேண்டும. குழந்தைக்கு இழைப் பூச்சி நோய திரும்பித்திரும்பி வராதபடி மேற்கண்ட முறைகளைக் கையாட வேண்டும.

நாடாபபூச்சிகள்

நீண்டு மெலிநதிருக்கிற பூசசிகளுககு நாடாப்பூச்சிகளென்று பெயா. இவைகளின நீளம 10 அடி முதல் 20 அடி வரைக்கும் இருக்கிறது நாய்களோடும பூனைகளோடும் அதிகப்பழக்கம் வைத்துக்கொள்வதாலும், கெட்டுப்போன மாட்டிறைச்சியையும், பன்றியிறைச்சியையும் உணபதாலும் நாடாப்பூச்சிகள் உண்டாகின்றன. கெட்டுப்போன மாடடிறைச்சி அல்லது பன்றியிறைச்சி என்றது வெள்ளைப புள்ளிகளுடைய இறைச்சியே; இந்த வெள்ளைப்புள்ளிகள் எல்லாம சிறிய நாடாப்பூச்சிகள. வேகவைக்காமல் அல்லது தீயிலே காய்ச்சாமல இப்பேர்ப்பட்ட இறைச்சியை ஒருவன் தின்னும்போது நாடாபபூச்சிகள குடலை யடைநது அதிநீளமாக வளர்கின்றன.

ஒருவனுக்கு நாடாபபூச்சி இருககிறதென்று கண்டுபிடிக்கத் திட்டமான குறிகள ஒன்றும் இல்லை. ஆனால், பின் வருவனவற்றைக குறிகளாகக் கொள்ளலாம். அஜீர்ணமும், வயிற்றிலே பொறுக்கமுடியாத வலியும இருக்கும்; உடம்பு வெளுத்துப்போகும்; தலைவலியும் மயக்கமும் ஏற்படும். ஒருவனுடைய மலத்தில் நாடாப்பூச்சியின் சிறு கணுக்கள் காணப்பட்டால் அவன் குடலில் நாடாப்பூச்சி யிருக்கிறதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்.

பரிகாரம்

பரிகாரத்தின் நோக்கம் பூச்சியின் தலையை வெளிக்குக் கொண்டுவருவதுதான். ஏனெனில் பூச்சியின் தலையை வெளிக்குக் கொண்டுவருமட்டும் பூச்சி வளர்ந்துகொண்டேயிருக்கும். கீழே குறித்திருக்கிறபடி பரிகாரம் செய்யவேண்டும்.

பரிகாரம் தொடங்குவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னேயிருந்தே ஒருவித கனத்த உணவையும் உண்ணக்கூடாது. அரிசிக்

கஞ்சி, அரைவேக்காடாக வெந்த முட்டைகள், குழம்பு, ரஸம் ஆகிய இவைகளைமட்டும் உண்ணவேண்டும். நோயாளியைப் படுக்க வைத்து இரண்டு நாட்களுக்குப் படுத்தபடுக்கையோடிருக்கும்படி அவனுக்குச் சொல்லவேண்டும். முதல் நாள் காலையில் ஆமணக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு அன்றை முழுவதும் ஒரு உணவையும் கொடுக்கக்கூடாது. இரண்டாம நாள், ஐந்து வயதுள்ள குழந்தையாயிருந்தால் ஓலியாரெஸின் ஆப மேல்பொனின் என்ற மருந்தில் அரை திராம் (30 சொட்டுகள்) கொடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்து மிகவும் கசக்குமாதலால், இதைச கொஞ்சம் அரிசிக்கஞ்சியோடு கலந்து கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரத்துக்குப் பிறகு இன்னொரு அரைதிராம மருந்து கொடுக்கவும். நோயாளி இவ்வளவு காலமும் படுக்கையிலே அமைதியாகப் படுத்திருக்கவேண்டும். இரண்டாமமுறை மருந்தை உட்கொண்டபின் நாலு அல்லது ஐந்து மணி நேரம ஆனதும், ஆமணக்கெண்ணெயைக் கொஞ்சம் அதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையின் மலம் வெளி வரும்போது அம்மலத்தை வெந்நீருள்ள பாத்திரத்தில் ஏந்தி வைக்கவேண்டும். இப்படிச செய்தால்தான் பூச்சியின் தலை வெளிவந்ததா இல்லையா என்று பார்க்க முடியும். மலத்திலுள்ள விஷத்தன்மையை அழித்துப போடுவதாலும், மலத்தை ஆழ்ந்த குழியிலே கொட்டி மண்ணை வெட்டிப்போட்டு மூடுவதாலும், உணவாக உபயோகிக்கிற இறைச சிகளையெல்லாம் நன்றாக வேகவைத்து உண்பதாலும் நாடாப பூச்சி நோய் உண்டாகாதபடி செய்யலாம். நாடாப்பூச்சிகள் நாய பூனைகளின் குடல்களை அண்டி வாழ்கிறபடியால் நாய் பூனைகளை வீட்டினுள் வரவிடலாகாது. குழந்தைகளின் முகங்களையும் கைகளையும் நக்கும்படி அவைகளை ஒருபோதும் விடவுங்கூடாது.

முப்பத்தைந்தாம் அத்தியாயம்

அண்ணம்—அண்ணப்புற்றுகள்—ஜல தோஷம்—தொண்டைக்கட்டு—சுவாசக் குழாய்நோய்—இன்புளூயன்ஸா

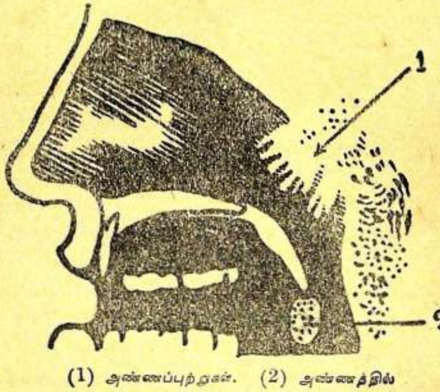
அண்ணம்—அண்ணப்புற்றுகள்

ஒழுகும் மூக்கு, மூக்குக் குடைச்சல், மூக்குறிஞ்சுதல், வாயையும் மூக்கையும் சுற்றிப் புண்கள், இரத்தம்போன்ற கண்கள், மந்தபுத்தி, குறட்டை விடுதல், திறந்தவாயோடு தூங்கல், காது வலிக்கிறதுபோல கைகளைக் காதுகளில் வைத்துக்கொள்ளுதல் வாயைப் பிளந்துகொண்டு விழித்தல் ஆகிய இந்தக் குறிகள் வாயால் மூச்சுவிடுகிறவர்களிடத்தில் காணப்படுகின்றன. அநேகம் குழந்தைகள் வாயால் மூச்சுவிடுவதற்குக் காரணம் அவர்கள் அண்ணத்திலே புற்று வளர்ந்திருப்பதுதான். நன்றாகப் போஷிக்கப்படாத குழந்தைகளுக்கும், அசுத்தமான இடங்களில் வசித்து வரும் குழந்தைகளுக்கும்தான் அண்ணப் புற்றுகள் சாதாரணமாக ஏற்படுகின்றன.

உள் மூக்கும் தொண்டையும் சேர்கிறவிடத்தில் உட்புறத்தில் அண்ணப்புற்றுகள் வளர்கின்றன. இந்தப் புற்றுகள் பார்வைக்குச் செக்கச்செவேரனவும் வடிவத்தில் காலிப்ளவரின் சிறு தலையைப்போலவும் இருக்கின்றன. அவைகள் கைகளிலே தோன்றுகிற பாலுண்ணிகளைச் சிறிது ஒத்திருக்கின்றன. உள் மூக்கின்மேல் கூரையினின்றும் அவைகள் தொங்கி மூக்குத் துவாரத்தை யடைத்துவிடுகின்றன. ஆதலால் குழந்தை வாயால் சுவாசிக்கவேண்டியிருக்கிறது. (பக்கத்திலுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்) மூக்கால் சுவாசிக்கும்பொழுதைக்காட்டிலும் வாயால் சுவாசிக்கும்பொழுது உடம்பினுள்ளே அதிகப் புழுதியும் அதிகக் கிருமிகளும் பிரவேசிக்கின்றன. அண்ணப்புற்றுள்ள குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி காது வலி உண்டாகிறது. காதிலேயிருந்து சீழ் வடிந்தாலும் வடியலாம்,

வடியாமலிருந்தாலும் இருக்கலாம். காது வலியும் சீழ் ஒழுக்கும் இருக்கும்போது குழந்தையின் காது செவிடாய்ப்போகுமோ என்ற பயத்தோடுகூடக் கடுநோயாகிய மூளை ஜுரமும் குழந்தைக்கு ஏற்படுமோ என்ற பயமும் உண்டாகிறது.

குழந்தையை வாயைத் திறந்துகொள்ளச்சொல்லி கரண்டிக் காம்பால் அதன் நாக்கை அழுத்திப்பார்த்து அண்ணம் தொண்டையுள் தொங்குகின்றதா என்று கவனிக்கவும். அண்ணத்துக்கு நோய் இல்லாதபோது அது தொண்டைக்குள் தொங்குவதில்லை. மேலும் அதன் நிறம் தொண்டையின் நிறத்தைப்போலவே சிவந்திருக்கும். வீங்கியிருக்கும் அண்ணம் இரத்தம்போலச் சிவந்திருக்கும். அல்லது அதன் மேலே வெண்பொருளாகிய புள்ளிகள் காணப்படலாம். அல்லது அதன் மேல் மஞ்சள் சீழ் இருக்கும். திடீரென அண்ணம் வீங்கும்போது குழந்தைக்குத் தொண்டை வலியும், ஜுரமும், தலை வலியும் காண்கிறது. அன்னபானாதிகளை விழுங்கும்போது தொண்டைவலி அதிகமாகிறது.



(1) அண்ணப்புற்றுகள். (2) அண்ணத்தில் காணப்படும் புள்ளிகள்.

பரிகாரம்

அண்ணப்புற்றுகளுள்ள குழந்தைக்குச் செய்யவேண்டிய பரிகாரம் ஒன்றே ஒன்றுதான் இருக்கிறது. அதாவது ஒரு ஆஸ்பத்திரிக்காவது, தகுந்த வைத்தியனிடமாவது அதை அழைத்துச் சென்று அண்ணப்புற்றுகளை எடுத்துப்போடச் சொல்வதுதான். அண்ணப்புற்றுகள் அபாயத்தைத்தரமாட்டா என்று எண்ணி கால தாமதம் செய்யக்கூடாது. எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் புற்றுகளை நீக்க முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரதில் நீக்கத்தகுந்த முயற்சி செய்ய வேண்டும். புற்றுகளை ஆரம்பத்திலே எடுத்துப்போட்டுவிட்டால், விகாரமான முகமும், நரித்த உடம்பும், பல அபாயகரமான நோய்களும் குழந்தைக்கு உண்டாகாமலிருக்கும்.

அன்னத்துக்கு எப்போதும் வீக்கம் இல்லாமலிருந்து திடீ ரென வீக்கமும் நோயும் ஏற்பட்டால், கொஞ்சம் ஆமணக்கெண் ணெயையாவது, பேதி யுப்பையாவது கொடுத்துவிட்டு தாடை யின் கீழுள்ள கழுத்தோரங்களுக்கு ஒற்றடங்கள் கொடுக்கவும். நெ. 10 அல்லது நெ. 11 மருந்தை (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க் கவும்) வாய் கொப்பளிக்க உபயோகப்படுத்துவதோடுகூட விர லிலே துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு மருந்திலே தோய்த்து வீங்கின அன்னத்தைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்வதற்கும் இதே மருந்தை நாளுக்குப் பலமுறை உபயோகிக்கவேண்டும்.

ஜலதோஷம்

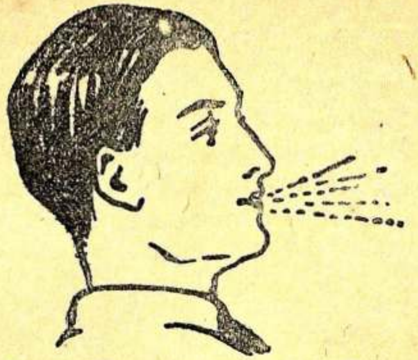
மற்ற வியாதியால் ஜனங்கள் வருந்துகிறதைப்பார்க்கிலும் சாதாரணமாக ஜலதோஷத்தால் அதிகமான பேர் வருந்துகிறார் கள். வருஷத்தில் பல தடவை சிலருக்கு "மண்டை ஜலதோஷம்" ஆவது "நெஞ்சு தடுமன்" ஆவது ஏற்படுகிறது. ஆகவே ஒருதரம் கண்ட ஜலதோஷம் நிற்பதற்குள்ளேயே இன்னொருதரம் ஜலதோ ஷம் பிடித்துக்கொள்ளுகிறது.

அநேகம் ஜலதோஷங்களுக்கு கிருமிகள்தான் காரணம். சின் னம்மையும் கப ஜுரமும் தொற்று நோய்களாக இருப்பது போலவே ஜலதோஷமும் தொற்று நோய்தான். குளிர் காலத்தா லும், குளிர்ந்த காற்றாலும் ஜலதோஷம் உண்டாவதில்லை. குளிர்ச் சியான வடதுருவத்தைத் தேடிச்செல்கிற பிரயாணிகள் குளிர்ந்த காற்றை சதா சுவாசித்துக்கொண்டிருந்தாலும் அவர்களுக்கு ஜல தோஷம் வருவதில்லை. திரும்பி வந்து பிற ஜனங்களோடு கலந்த பிறகுதான் அவர்களுக்கு ஜலதோஷம் காண்கிறது. ஜலதோஷத் தால் வருந்துகிறவர்களிடமிருந்துதான் பிறருக்கு அது பரவுகிறது என்பதை நாம் இதனால் நன்கறியலாம். விஷபேதி, சின்னம்மை முதலிய கொள்ளைநோய்களுள்ளபோதும் சாதாரண ஜலதோஷம் காணப்படுகிறது.

சாதாரண ஜலதோஷத்தால் மரணம் சம்பவிப்பதில்லை. ஆனா லும் கப ஜுரம், க்ஷயம், சளிக்காய்ச்சல், செவிடு முதலிய கடு நோய்கள் உண்டாவதற்கு ஜலதோஷம் வழி செய்கிறது.

ஜலதோஷத்தைத் தடுக்கும் உபாயம்

ஜலதோஷம் பிடிக்காமலிருக்க வேண்டுமானால் நாம் பல விஷ யங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்க



இருமல் மூலமாய் ஜலதோஷக் கிருமிகளைப் பரவச்செய்தல்.

வேண்டியது என்னவென்றால் தகுந்த உணவுகளை உண்பதாலும், நாள்தோறும் சரீர உழைப்புக் கொள்வதாலும் உடம்பைஆரோக்கியமாக வைப்பதுதான். வேர்வை யுண்டாகுமட்டும் நாள்தோறும் தேகாப்பியாசம் செய்யாமல், உணவை மட்டும் வயிறு நிறைய உண்டுவருபவன் ஜலதோஷத்தால் அதிகமாகப் பீடிக்கப் படுவான். மிதமிஞ்சி உண்டலும், தேகாப்பியாசம் செய்யாமலிருத்தலும், ஆகிய இவ்விரண்டும்தான் ஜலதோஷம் ஏற்படுவதற்கு சாதாரண காரணங்கள். ஜலதோஷம் காணுமலிருப்பதற்குச் சிறந்த உபாயம் நாள்தோறும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணி வருவதேயாம். ஜலதோஷம் பிடித்திருக்கிறவர்களோடு நெருங்கின பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். கதவுகள் மூடப்பட்ட அறையில் பிற ஜனங்களோடு கூடியிருப்பதாலும், ரயில் வண்டிகளிலும், ஜனங்கள் சேர்கிற இடங்களிலும் இருத்தலாலும்தான் ஒருவனுக்கு சாதாரணமாக ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. ஜலதோஷமுள்ளவன் சௌக்கியமாயிருப்பவனுடைய முகத்துக்கு நேராகத் தும்மினாலும், இருமினாலும் இங்ஙனம் தும்மப்பட்டவனுக்கு அநேகமாய் ஜலதோஷம் தொற்றலாம்.

பரிகாரம்

ஆரம்பத்திலேயே பரிகாரத்தைச் செய்தால் ஜலதோஷத்தை விரைவில் நிறுத்திவிடலாம். தும்மலும் கண்களில் நீர் ததும்புதலும், அற்பத் தலைவலியும், சளியும் ஆகிய ஜலதோஷத்தின் குறிகளைக் காணும்போதே ஜலதோஷத்தை வளரவொட்டாத வழியைத் தேட ஒருவன் ஆரம்பிக்கவேண்டும். திறந்த வெளிகளில் சென்று சுறுசுறுப்பாக தேகப்பியாசம் செய்வதும், தோட்டங்களை வெட்டிக் கொத்துவதும், விரைவாக நடப்பதும், வேறெந்த விதமான சரீர உழைப்புக்கொள்வதும் ஜலதோஷத்தைப் போக்கும் மிகச் சிறந்த முறைகள். வேர்வை கொட்டுமட்டும் தேகப்

பியாசம் செய்யவேண்டும். உடனே வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தவுடன் ஒரு செம்பு குளிர்ந்த நீரை உடம்பின்மேல் ஊற்றிக்கொண்டு, பிறகு உலர்ந்த சவுக்கத் தைக்கொண்டு உடம்பை நன்றாய் துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஜலதோஷம் கண்டு இரண்டொரு நாள் ஆகிவிட்டால் உஷ்ண பாத ஸ்நானமும், உஷ்ண கால் ஸ்நானமும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.) இங்ஙனம் செய் யும்போது, ஜலம் அதிக உஷ்ணமாகுமட்டும் வெந்நீரைச் சேர்த் துக்கொண்டே போகவேண்டும். பாதங்களும கால்களும் வெந் நீரில் இருக்கும்போது, வெறும் வெந்நீரையாவது, எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த வெந்நீரையாவது, அரை அல்லது முக்கால்படி அளவு குடிக்கவேண்டும். உடம்பிலிருந்து வேர்வை வழிந்தோடுமட்டும் பாதங்களையும் கால்களையும் நீரிலே வைத்திருந்து இப்படியே வேர் வையைப் பெருகச் செய்யவேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் ஈரத் துணியைக்கொண்டு உடம்பை நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டும். அன்று முழுவதும் கஞ்சி, பாதி வெந்த முட்டைகள், பழங்கள் ஆகிய இவைகளைமட்டும் உண்ணவேண்டும். ஜலதோஷத்தைப் பரி கரிக்க மேலே சொன்ன உபாயம் மிகவும் கைகண்ட உபாயம்.

உஷ்ண பாத ஸ்நானத்தை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன்னாக பேதி உப்பு, கிளாபர் உப்பு, ஆமணக்கெண்ணெய் ஆகிய இந்த மூன்றில் ஒன்றை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. அல்லது மேற் சொன்னவைகளுக்குப் பதிலாக 106 டிகிரீ சூடுள்ள உஷ்ண எனீமா எடுத்துக்கொள்ளலாம். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) நெ. 10 அல்லது நெ. 11 மருந்தைக்கொண்டு (50-ம் அத்தியாயத் தைப் பார்க்கவும்.) நாளுக்கு மூன்று முறை வாய் கொப்பளித்து வரவும். மூக்கை அடைத்துக்கொண்டிருந்தாலும் அல்லது மூக்கி லிருந்து துர்க்கந்தமான சளி விடாமல் ஒழுகிக்கொண்டிருந்தாலும், வாய் கொப்பளிப்பதற்கு உபயோகித்த மருந்தைக் கொஞ்சம் சூடு செய்து மூக்கினால் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொள்ளவும்.

ஜலதோஷம் கண்டு சில நாட்களாகியும மூக்கிலிருந்து வரும் ஒழுக்கு ஓயாமல் இருந்தால், மேலே சொன்னபடி மூக்கைக் கழுவி விட்டு நெ. 18 மருந்தை (50-ம் அத்தியாயம் பார்க்கவும்) முகர்ந்து பார்க்கவும்.

தொண்டைக்கட்டு

அண்ணம் வீங்குவதால்தான் தொண்டைக்கட்டு சாமான்யமாக ஏற்படுகிறது. புண் பட்டிருக்கிற தொண்டைக்கு என்ன பரிகாரம் செய்யவேண்டுமென்பதை இந்த அத்தியாயத்தின் முன்பாகத்திலே கூறினோம். நாளுக்கு மூன்று தடவை பதினைந்து நிமிஷ காலம் கழுத்துக்கு ஒற்றடம் கொடுத்தலும் (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) நெ. 10 மருந்தை (50-ம் அத்தியாயம்) இரண்டுமணிக்கொருமுறை வாய் கொப்பளிக்க உபயோகித்தலும் எல்லாவிதமான தொண்டைக்கட்டுகளையும் நன்றாக பரிகரிக்கும். தொண்டையைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்வதற்கும் இதே மருந்தை உபயோகித்தல் நல்லது.

சுவாசக்குழாய்ச் சளி

இந்த நோய் சாதாரணமாக நெஞ்சு சளி என்று சொல்லப்படுகிறது. ஜலதோஷங்கள் முதலில் மூக்கைப் பிடிக்கின்றன. பிறகு கிருமிகள் சுவாசக் குழாயுள்ளும் நுரையீரல்களுள்ளும் இறங்குகின்றன. குத்திக்குத்தி இருமவேண்டிய வரட்டு இருமல் முதலில் உண்டாகிறது. சில நாட்கள் சென்றதும் இருமலோடு கொஞ்சம் கோழையும் வெளி வருகிறது. நெஞ்சுச் சளியுள்ளபோது அதற்குச் செய்யவேண்டிய பரிகாரத்தைக் காலதாமதம் செய்யாமல் உடனே செய்யவேண்டும்; இப்படிச் செய்யாவிட்டால் கப ஜுரம், க்ஷயம் ஆகிய இவைபோன்ற கடு நோய்கள் உண்டாவதற்கு ஆஸ்பதம் ஏற்படலாம்.

பரிகாரம்

நெஞ்சு சளி ஆரம்பித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, மேலே ஜலதோஷத்துக்குக் கூறின பரிகாரத்தையே இதற்குச் செய்வதோடுகூட நாளுக்கு மூன்று முறை மார்பின்மேல் ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும். குத்திக்குத்தி இருமுகிற வரட்டு இருமல் இருந்தால் ஒற்றடங்கள் கொடுப்பதோடுகூட நெ. 19-வது மருந்தையும் (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) உபயோகிக்கலாம். சில வாரங்களாகியும் இருமல் நில்லாமலிருந்தால், நாம் இப்பேர்ப்பட்ட இருமலைப்பற்றி அதிக கவலை யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் ஒருவேளை இந்த இருமல் க்ஷய இருமலாயிருக்கலாம். இதற்கு 37-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தைச் செய்யவேண்டியது.

சுருட்டுக் குடிப்பவர்களைப் பீடிக்கிற ஒருவகை இருமல் இருக்கிறது. இந்த இருமல் சுருட்டை நிறுத்தினதும் நின்றுபோகிறது.

இன்புளுயன்ஸா

இன்புளுயன்ஸா என்னும் கொள்ளை நோய் வருஷந்தோறும் கிளம்புகிறது. இதன் குறிகள் சாதாரண ஜலதோஷத்தின் குறிகளே; ஆனால் அதிகக் கடுமையாக விருக்கின்றன. ஆரம்பத்தில், மூக்கடைப்பும், தும்மலும், நீர் தளும்பும் கண்களும், தலைவலியும், முதுகுவலியும், வரட்டு இருமலும், கொஞ்சம் ஜுரமும் ஏற்படுகிறது.

இது மிகக் கொடு நோய். வருஷந்தோறும் இது பல முதியோர்களைக் கொல்லுகிறது. ஏற்கெனவே பலவீனமாயிருப்பவர்களுக்கு இன்புளுயன்ஸா வந்தால், அது அவர்களைப் பெரும்பாலும் கொன்றுவிடுகிறது.

பரிகாரம்

இன்புளுயன்ஸா எளிதாகத் தொற்றும் நோய். ஒரு வீட்டில ஒருவனுக்கு இன்புளுயன்ஸா இருந்தால், அவன் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் தன் வாய்க்கும் மூக்குக்கும் எதிராக ஒரு சிறு துணியை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். கோழையை அவன் ஒரு காகிதத்தின்மேலே துப்பிப் பிறகு காகிதத்தை எரித்துப்போடவேண்டும். வீட்டிலுள்ள பிறர் உபயோகித்துவருகிற சவுக்கம், கிண்ணம், கரண்டி முதலியவைகளை அவன் உபயோகிக்கக்கூடாது.

நோய் கண்டதும் நோயாளி படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த அத்தியாயத்தின் முன்பாகத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிற உஷ்ண பாத ஸ்நானத்தையும் உஷ்ண கால் ஸ்நானத்தையும் உபயோகிக்கவேண்டும். நோயாளி வெறு நீரையாவது, எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த நீரையாவது ஏராளமாகக் குடிக்கவேண்டும். அவன் குடிக்கும் நீர் மணிக்குக் குறைந்தபக்ஷம் அரைக்காலபடி வீதமாகிலும் இருக்கவேண்டும். அவன் பாதங்களை எப்போதும் கதகதப்பாகவே வைக்கவேண்டும். கண்ணாடிப் புட்டிகளில் வெந்நீரைக் கொட்டி மூடி அவைகளை நோயாளியின் பாதங்களில் வைப்பதும் அவசியமாயிருக்கலாம். கஞ்சி, குழம்பு, ரஸம், பாதி வேகாட்டிலே எடுத்த முட்டைகள், பழங்கள் ஆகிய இவைகளைத்தான் நோயாளி உண்ணவேண்டும். இருமலைப் போக்குவதற்கு நெஞ்சு சளிக்கு மேலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தைச் செய்யவும். நெ. 10

மருந்தைக் (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) கொண்டு நாளுக்கு மூன்றுதரம் வாய் கொப்பளிக்கச் சொல்லவும். இப்படிச் செய்தால் வாயும், தொண்டையும் சுத்தமாயிருக்கும்; ஆகவே நோய் காதுக்குப் பரவிக் காதைச் செவிடாக்காமலிருக்கும்.

முப்பத்தாறும் அத்தியாயம்

கப ஜுரமும் சுவாச நோயும்

:o:

நுமோனியா என்று சொல்லப்படுகிற கப ஜுரம் நுரையீரல்களைப்பற்றிய நோய். இது கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. முதலிலே உடம்பு திடீரெனச் சில்லிட்டுப்போன பிறகுதான் இந்த நோய் சாதாரணமாகத் தொடங்குகிறது. அதிவிரைவாகக் காய்ச்சல் அதிகமாகிறது; மார்பில் வலியும் உண்டாகிறது. சிறியதும், கோழையற்றதுமான குத்திருமல் காணப்படுகிறது. நாடியும் மிக விரைவாக அடிக்கிறது. நோயாளி வலது அல்லது இடது பக்கத்தின்மேல் ஒருக்களித்துப் படுக்கிருனேயொழிய மல்லாந்து படுக்கிறதில்லை. முகம் ஊதிவிடுகிறது; முக்கியமாய்க் கன்னங்கள் ஊதுகின்றன. உதடுகள் பொறுக்குத்தட்டிப் போகின்றன. உமிழப்படுகிற கோழையிலே இரத்தம் காணப்படுகிறது. ஏழு, ஒன்பது அல்லது பத்து நாட்களுக்குக் காய்ச்சல் ஓயாமல் அடித்த பிறகு திடீரெனக் காய்ச்சல் தணிகிறது; இப்படிக் காய்ச்சல் தணியும் போது உடம்பு ஏராளமாக வேர்க்கிறது. காய்ச்சல் நின்றதும் நோயாளி கொஞ்சம் சொஸ்தமடைந்தவனுகக் காணப்படுகிருன். ஓரபாயமும் நேரிடாமலிருந்தால், நோயாளி நாளுக்குநாள் அதிகமாகச் சொஸ்தமடைந்துகொண்டே வந்து இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களுக்குள் முழுவதும் சொஸ்தமாவான். காய்ச்சல் தணிவதற்கு முன்னேயே சில நோயாளிகள் இறக்கின்றனர். காய்ச்சல் நின்றபிறகுங்கூட நுமோனியாவின் வேகத்தாலாவது, நுமோனியா காரணமாக வந்த க்ஷய நோயாலாவது மரணம் ஏற்படலாம். பத்து பேருக்குக் கப ஜுரம் வருகிறதென்று வைத்துக்கொண்டால் இந்தப் பத்துப்பேரில் மூவர் அல்லது நால்வர் இறப்பர். மதுபானங்களை ஏராளமாக உபயோகித்து வருகிறவர்களுக்குக் கப ஜுரம் வந்தால் அவர்கள் பிழைப்பது மிகவும் அரிது.

கப ஜுரத்தைத் தடுத்தலும் குணப்படுத்தலும்

கப ஜுரக் கிருமிகள் எங்கும் சிதறுண்டிருக்கின்றன. அவைகளிடமிருந்து நாம் தப்பமுடியாது; ஆனால் உடம்பு திடமாயும்,

ஆரோக்கியமாயும் இருந்தால் கிருமிகள் உடம்புக்கு ஒரு தீங்கும் விளைவிக்க முடியாது. மதுபானம், புகையிலை, போஷணக்குறைவு, மிதமீறின போஜனம், காற்றோட்டமில்லாதனவும் இருளடைந்தனவுமான அறைகளில் வசித்தல், கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிவிட்டு உறங்குதல், முதுகு கூனும்படி உட்கார்ந்தல், ஜலதோஷம் பிடித்தல், ஆகிய இவைகளால் உடம்பிற்கு இயற்கையாகவிருக்கிற நோய்க்கிருமிகளை யழிக்கும் சக்தி குன்றிப்போகிறது.

மூக்கிலிருந்து ஒழுகும் சளியாலும், கோழையாலும், தும்மல் இருமல்களாலும் கப ஜுரம் பரவுகிறது. பிறர் உபயோகித்த கிண்ணங்களை உபயோகிப்பதாலும் கப ஜுரம் தொற்றலாம். தெருக்களிலுள்ள புழுதிக்காற்றை உட்கொள்வதாலும், வீட்டைக் கூட்டும்போது எழும்பும் தூசியை உட்கொள்வதாலும் கப ஜுரக் கிருமிகளை நாம் உடம்பினுள்ளே ஏற்றுக்கொண்டு நோயடையலாம். எவ்விதமாய் வியாதி தொற்றும் என்று கூறியிருப்பதினாலே வியாதி வாராதபடி என்னென்ன காரியங்களைச் செய்யவேண்டுமென்பது நன்றாக விளங்கும்.

மருந்துகளைக் கொடுத்து கப ஜுரத்தைப் போக்கமுடியாது; நோயாளியைச் சரிவரப் பேணி வருதல் மருந்துகளைக்காட்டிலும் மிகச் சிறந்தது. திறந்த வெளிகளில் நோயாளியைப் படுக்கவைக்கச் சாத்தியப்படும் பக்ஷத்தில் அவ்வாறே செய்யவேண்டும். வெயில் நோயாளியின்மேல் உறைக்காதபடிக்கு ஏதாவது ஒரு மறைவைக் கட்டி அவனை வீட்டுக்குப்புறம்பே படுக்கவைக்கலாம். நோயாளியின் பாதங்களைக் கதகதப்பாக வைக்கவேண்டும்; அவசியமாயிருந்தால், வெந்நீரடைத்த புட்டிகளை பாதங்களை யொட்டிவைக்கவும். நோய் கண்டதும் பேதி யுப்பைக் கொடுத்து 100 டிகிரி சூடுள்ள எனீமாவையும் கொடுக்கவும். எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த நீரையாவது அல்லது வெறும் நீரையாவது குடிப்பதற்கு ஏராளமாகக் கொடுக்கவும். அரிசிக்கஞ்சி, குழம்புரஸம், அல்லது பாதி வேக வைத்த முட்டைகள் ஆகிய இவைபோன்ற திரவமான உணவுகளையே நோயாளிக்குக் கொடுக்கவேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருக்கும்படி நாள்தோறும் எனீமா கொடுத்து வருதல் நல்லது.

மார்புக்கூட்டிலே வலியுள்ள விடங்களுக்கு மணிக்கு ஒரு முறை ஐந்து நிமிஷ காலம் அதி உஷ்ண ஒற்றடங்கள் கொடுத்து வந்தால் வலியும், இருமலும் சாந்தமாகும். சுடச்சுட இருக்கிற நீரை மெதுவாகச் சப்பிக் குடிப்பதினாலும் இருமல் தணிகிறது.

கீழே கண்ட மிகச் சிறந்த பரிகாரத்தைச் செய்யவும். மிகவும் மெல்லிதான ஒரு பெரிய துணியை எடுத்துக்கொண்டு அதை ஆறு அல்லது எட்டு மடிப்புகளாக மடித்துக்கொள்ளவும். இப்படி மடிக்கப்பட்ட துணி மார்பை மூடும் அளவினதாக இருக்கவேண்டும். இந்தத் துணியை மிகக் குளிர்ந்த நீரிலே நனைத்து மெதுவாகப் பிழியவும். துணியிலேயிருந்து நீர் சொட்டாத அளவு பிழிந்தால் போதும். இந்தத் துணியை மார்பின்மேலே போட்டு அதன் மேல் உலர்ந்த பெரிய பிளானல் துண்டையாவது ஒரு கம்பளிப் போர்வையையாவது போடவும். 15 அல்லது 20 நிமிஷங்களுக்கு ஒருமுறை துணியை நனைத்து நனைத்துப் போடவும். ஈரத்துணியை மாற்றும்போதெல்லாம் உடம்பை நன்றாகத் துடைத்து உலரச் செய்யவேண்டும். பனிக்கட்டி கிடைக்கும்பட்சத்தில், அதைச் சிறு துண்டுகளாக நொறுக்கித் துண்டுகளை ஒரு துணியிலே சுற்றி மார்பின்மேல் வலியுள்ள இடத்தில் வைக்கவும். பனிக்கட்டிக்கும் உடம்புக்கும் இடையில் இரண்டு அல்லது மூன்று மடிப்புத் துணி இருக்கவேண்டும். மார்பின்மேலே குளிர்ந்த வஸ்திரத்தைப் போடும்போது பாதங்களைக் கதகதப்பாக வைக்கவேண்டும். ஜுரம் அதிகமாயிருந்தால் பிரதிதினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று மணிகளுக்கு ஒருமுறை குளிர்ந்த நீரைக்கொண்டு நோயாளியின் உடம்புக்கு ஈரத்துணியால் துடைக்கும் பரிகாரத்தைச்செய்யவேண்டும். 30-ம் அத்தியாயத்தில் கூறியிருக்கிறபடி ஈரத்துணியை உபயோகிக்கவும்.

நோயாளியின் கோழை பெருந்தீங்கை விளைவிக்கத்தக்கது. ஏனெனில் அதில் எண்ணமுடியாத கப ஜுரக் கிருமிகள் இருக்கின்றன. ஆதலால் காகிதத் துண்டுகளிலாவது பழங்கந்தைகளிலாவது நோயாளியைக் கோழை யுமிழச் சொல்லி அவைகளையெல்லாம் அப்போதைக்கப்போது சுட்டெரித்துப் போடவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வருகிற கப ஜுரம்

கபஜுரம் கண்டிருக்கிற குழந்தைகளுக்குச் செய்யவேண்டிய பரிகாரம், மேலே பெரியவர்களுக்குக் கூறப்பட்ட பரிகாரத்தைப் பெரும்பாலும் ஒத்திருக்கிறது. தடையறக் காற்று புகுமிடங்களில் குழந்தையைக் கிடத்தவேண்டும். பாதங்களைக் கதகதப்பாக வைக்கவேண்டும். குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் உணவின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும். பெரியவர்களுக்குக் கூறியிருப்பதுபோலவே, குழந்தையின் மார்பின்மேல் குளிர்ந்த வஸ்திரத்தை உபயோகித்துப் பாதங்களைக் கதகதப்பாக வைக்கவும். மார்பிலே வலியுள்ள

இடங்களின்மேல் கடுகு பிளாஸ்திரி போடலாம். ஆறு அல்லது ஏழு பங்கு மாவுக்கு ஒரு பங்கு கடுகு வீதம் எடுத்துக்கொண்டு, வெந்நீரிலே சேர்த்துக் குழைத்து ஒரு மெல்லிய துணியின்மேல் பூசவும். இதை எடுத்து வலியுள்ள இடங்களில் போடவும். தோல் நன்றாகச் சிவந்ததும் கடுகு பிளாஸ்திரியை எடுத்துவிடவேண்டும். நாலைந்துமணி நேரம்மட்டும் இதைச் சில நிமிஷங்களுக்கு ஒரு முறை காய்ச்சிக்காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம். குழந்தைக்குக் குடிப்பதற்கு வேண்டுமளவு நீரைக் கொடுக்கவேண்டும்; எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த நீரைக் கொடுத்தால் இன்னும் மேலானது. நாளுக்கு ஒரு முறை வெதுவெதுப்பான எனிமாவைச் சிறிதளவாகக் கொடுக்கவேண்டும். கோழை வெளிவராமல் இருமல்மட்டும் ஓயாமல் இருந்துகொண்டிருக்கும்போதும் நெ. 19-வது மருந்தைக் (50-ம் அத்தியாயம் பார்க்கவும்) கொடுக்கலாம்.

கப ஜுரத்திற்குப் பிறகு க்ஷயம் உண்டாகாமல் காத்தல்

கப ஜுரம் வந்தபிறகு குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் க்ஷயம் உண்டாவது மிகவும் சகஜம். ஆதலால் உடம்பு சௌக்கியமாயும் திடமாயும் இருப்பதாக நோயாளிக்குத் தெரிந்தாலொழிய, அவன் தன் படுக்கையைவிட்டெழுந்து சென்று, வேலை செய்து ஓடியாடித் திரியலாகாது. ஜலதோஷம் பிடிக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வதோடுகூட கதவுகளும் ஜன்னல்களும் சாத்தப்பட்டிருக்கிற அறையிலே தூங்குதலையும் தவிர்க்கவேண்டும். 6-ம் அத்தியாயத்திலே கூறியிருக்கிற முறையை யனுசரித்து ஆழ்ந்த மூச்சு அப்பியாசங்களை நாள்தோறும் செய்யவேண்டும்.

சுவாச நோய்

நுரையீரல்களையும் மார்புக்கூட்டின் உள்புறத்தையும் மூடிக்கொண்டிருக்கிற மெல்லிய தோலைப்பற்றிய நோய்க்குச் சுவாச நோய் என்று பெயர். கப ஜுரம் உள்ளபோதெல்லாம், சுவாச நோய் காரணமாக விலாக்களில் நோவு இருப்பதுண்டு. மார்புக்கூட்டிலே அடிபடும்போதும், ஜலதோஷம் கண்டிருக்கும்போதும் சுவாச நோய் சில சமயங்களில் உண்டாகிறது. முதலில் குளிர் காண்கிறது; பிறகு கொஞ்சம் நோவு உண்டாகிறது; இந்த நோவு சாதாரணமாக ஒரு விலாவிலேதான் ஏற்படுகிறது. நோவு ஈட்டியாலே குத்துவதுபோலிருக்கும்; ஆழ்ந்த மூச்சு எடுக்கும்போதும்

இருமும்போதும் நோவு அதிகமாகும். கொஞ்சம் காய்ச்சலும் காண்கிறது. விலாவிலே ஏற்படுகிற நோவுதான் இந்த நோயின் முக்கிய குறி. நோவு இருக்கிற விலாவின்மீது நோயாளி படுத்துக் கொள்ள முடியாது. சில நாட்களுக்குப் பிறகு மார்புக்கூட்டின் உட்புறத் தோலின் இருமடிப்புகளுக்கும் இடையில் கொஞ்சம் நீர் சாதாரணமாகச் சேர்கிறது. இப்படி நீர் சேர்ந்த பிறகு நோவு மட்டுப்படுகிறது.

பரிகாரம்

சுவாச நோயால் உண்டாகிற காய்ச்சல் சாதாரணமாக ஏழு அல்லது பத்து நாள்தான் இருக்கும். இரண்டு மூன்று வாரங் களுக்கு நோயாளிக்கு மாலை நேரங்களில் காய்ச்சலும் அசௌக் கியமும் இருக்குமானால் அவனுக்கு ஒருவேளை க்ஷயம் வந்திருக்கலா மென்று அறியவும். க்ஷயமாக இருக்கும்பக்ஷத்தில் 37-ம் அத்தியா யத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற முறைகளைக் கையாடவும்.

சுவாச நோயால் வருந்தும் நோயாளியைச் சுத்தமான காற்று தாராளமாகப் பிரவேசிக்கக்கூடிய அறையிலே படுக்கவைக்கவேண் டும். திரவமான உணவுகளையே அவன் உண்ணவேண்டும். மார்புக் கூட்டைச்சுற்றி மூன்று அங்குல அகலமுள்ள ஒரு கட்டையா வது துணியையாவது கட்டவும். முதலிலே நோயாளியை நன்றாக வெளி மூச்சிடச் சொல்லி, நுரையீரல்கள் காலியாயும் மார்புக்கூடு ஒடுக்கமாயும் இருக்கும்போது மேற்சொன்ன கட்டைக் கட்டி முடிபோடவும். இப்படிக் கட்டுவதால் மார்புக்கூட்டின் சரளமான இரைப்பு தடைபட்டு நோவு தணிகிறது. நோவைப் போக்க இரண்டுமணிக் கொருமுறை இருபது நிமிஷ காலம் உஷ்ண ஒற்ற டங்களையும் கொடுத்துவரவும். ஒற்றடங்களுக்குப் பதிலாக ஈரத் துணியாலே சுற்றப்பட்ட வெந்நீர்ப் பையை மார்பின்மேல் வைக் கலாம். பேதிக்குக் கொடுக்கவும் (பேதி யுப்பையாவது, ஆமணக் கெண்ணெயையாவது உபயோகிக்கலாம்.) குளிர்ந்த துணிகளை மார் புக்கூட்டின்மேல் போடுவதால் சில சமயங்களில் நோயாளிக்கு அதிக குணம் ஏற்படுகிறது. உஷ்ண பரிகாரங்களால் நோவு தணி யாது இருக்கும்போது குளிர்ந்த பரிகாரத்தை உபயோகித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

சுவாச நோய் கண்ட குழந்தை சில நாட்களுக்குள்ளே சொஸ்தமடையாமல் வலியிராவிட்டாலும் திணறிக்கொண்டிருந் தால், தகுந்த வைத்தியனுடைய உதவி கிடைக்குமிடத்திற்கு

அதை எடுத்துக்கொண்டுபோகவேண்டும். வைத்தியன் இல்லாமலே நோயைப் பரிகரிக்கவேண்டுமானால் நோவு இருக்கிற விலாவுக்கு நாளுக்கு மூன்று முறை ஒற்றடங்கள் கொடுக்கவேண்டும். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.) முதலில் உஷ்ணமான ஒற்றடத்தைக் கொடுக்கவும். இது குளிர ஆரம்பித்ததும், இதை எடுத்துப்போட்டு மிசக் குளிர்ந்த நீரிலே நனைத்துப் பிழியப்பட்ட மெல்லிய துணியை இரண்டு மூன்று மடிப்புகளாக மடித்து உஷ்ண ஒற்றடம் கொடுக்கப்பட்ட இடத்தின்மேலேயே சில செக்கண்டு நேரம் போட்டுவைக்கவும். திரும்பியும் இன்னொரு உஷ்ண ஒற்றடம் கொடுத்து அதன்பிறகு சில செக்கண்டுகளுக்கு நனைத்த குளிர்ந்த துணியை உபயோகிக்கவும். உஷ்ணத் துணியையும் குளிர்ந்த துணியையும் இந்தப் பிரகாரம் மாற்றிமாற்றிக் குறைந்தபட்சம் இருபது நிமிஷம் கொடுக்கவும். இரண்டொரு வாரங்களுக்குள் சுவாச நோய் நிவாரணமாகாமலிருந்தால் 37-ம் அத்தியாயத்திலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற க்ஷய நோய்க்கடுத்த பரிகாரங்களைக் கையாடவேண்டும்.

முப்பத்தேழாம் அத்தியாயம்

க்ஷய ரோகம்

க்ஷயம் ஒரு கொடிய நோய். மரிப்பவர்களில் ஆறிலொருவர் இந்த நோயால்தான் இறக்கிறார்கள். வருஷம் முழுவதிலும் ஒவ்வொரு செக்கண்டிலும் யாராவதொருவர் க்ஷயரோகத்தால் இறந்து கொண்டேயிருக்கின்றனர். வைசூரியையும், விஷ பேதியையும் பார்க்கிலும் க்ஷயரோகம் மிகக் கொடிய நோயென்பது மேலே கூறப்பட்ட வாஸ்தவமான கணக்கிலிருந்து நன்றாகப் புலப்படும்.

க்ஷயரோகத்தைப்பற்றி நாம் மிகவும் அஞ்சவேண்டும். ஆனால் சாதாரண ஜனங்கள் அதற்கு அவ்வளவாக அஞ்சுவதில்லை. இதற்குக் காரணம் க்ஷய நோய் மற்ற நோய்களைப்போல அவ்வளவு உபத்திரவத்தைக் கொடாததுதான். மேலும் இந்த நோய் மெல்ல கொல்லுகிறது. விஷ பேதி அல்லது கட்டி பிளேக்கைப்போல இது ஜனங்களை விரைவாகக் கொல்லுவது இல்லை. க்ஷய நோய் கண்டவர்கள் பல மாதங்கள் அல்லது ஒரு வருஷம் நோயால் வருந்திவிட்டுதான் பிறகு மரிக்கிறார்கள்.

க்ஷயரோகத்தைக் குணப்படுத்தவும் வராமற் காக்கவும் கூடும்:—

க்ஷயம் ஏற்படாதபடி நம்மை நாம் காத்துக்கொள்ள முடிகிறதாலும், ஏற்பட்டவிடத்து ஆரம்பத்திலேயே பரிகாரங்களைச் செய்து அதைப் போக்க முடிகிறபடியாலும், அதன் குறிகளையும், தடுக்கும் உபாயங்களையும், பரிகாரங்களையும் எல்லாரும் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமானது.

குறிகள்

உடம்பிலேயுள்ள க்ஷய ரோகத்தை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தால்தான் அவ்வளவுக்கவ்வளவு எளிதில் நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். ஆகவே க்ஷய ரோகத்தின் முதற்குறிகளை எல்லாரும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். மெலிந்து தட்டையாயிருக்கிற

மார்பையும் முன்னுக்குத் தொங்கும் தோள்களையும் உடையவா களுக்கு க்ஷயம் எளிதாகத் தொற்றுகிறது. க்ஷய ரோகம் கண்டவர்களுக்கு முதலில் ஏற்படும் குறி உடம்பின் எடை படிப்படியாகக் குறைந்து வருவதுதான். வெளுத்த உடம்பும், ஒவ்வொரு சமயங்களில் ஏற்படுகிற பிரகாசமாகச் சிவந்த கன்னங்களும், நோய் தொடங்கினதும் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிற குறிகளாகும். அடிக்கடி ஏற்படுகிற ஜலதோஷம் இன்னொரு முதற் குறி. க்ஷய நோய் கண்ட சிலர்க்குத் தாங்கள் நோயாயிருப்பது தெரிவதில்லை; ஆனால், சீக்கிரத்தில் இளைப்புத் தட்டுகிறது; சில வாரங்களுக்குள்ளே மாலை நேரத்தில் சிறிது காய்ச்சல் கண்டு மறுநாள் காலையில் அல்லது மாலையில் குத்திக்குத்தி இருமுகிறார்கள். சிறிது காலத்துக்குப்பின் அவர்களுக்கு இரவிலே வேர்த்துவிடலாம். இரத்தம் கலந்திருப்பதால் கோழை கண்ணுக்குச் சிவப்பாகத் தோன்றும். மார்பிலே வலியிருந்தாலும் இருக்கலாம்; இல்லாமற்போனாலும் போகலாம். சாமான்யமாகக் காண்கிற முதல் அடையாளம் பசியின்மைதான். நோயாரம்பத்தில் ஏற்படுகிற இன்னொரு குறி நோயாளியின் மனோ நிலைமை முன்னைப்போல இல்லாமல் மாறுவதுதான். உல்லாசமும் இனிமையும் உள்ளவனாயிருந்தவன் இப்போது வெடுவெடுப்பும், எளிதில் தோன்றும் மனத்தாங்கலும் உள்ளவனாக மாறுகிறான்.

நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகளைக் கோழையில் பெரும்பாலும் பார்க்க முடிகிறது. ஆயிரம் பங்கு பெரிதாக்கப்பட்ட கிருமிகள் எப்படித் தோன்றும் என்பதை 20-ம் அத்தியாயத்திலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற படத்தைப்பார்த்து அறியலாம். க்ஷய நோய் இருக்கலாமென்று சம்சய மேற்படும்போது, க்ஷயநோய்க் கிருமிகள் கோழையிலே காணப்படுகின்றனவா இல்லையாவென்பதை வைத்தியனைக்கொண்டு பரீக்ஷிக்கச் சொல்வது நல்லது. கோழையிலே கிருமிகள் காணப்படாமலிருக்கும்போதுகூட அநேகருக்கு உடம்பினுள்ளே க்ஷயநோய் இருக்கிறது. ஆதலால், கோழையிலே கிருமிகள் இல்லாமற்போனாலும், பிற குறிகளெல்லாம் காணும்போது, க்ஷயத்துக்குரிய பரிகாரத்தைக் கையாட வேண்டும்.

மேலே சொன்ன குறிகளெல்லாம் நுரையீரல்களைப்பற்றிய க்ஷயத்தின் சாமான்ய குறிகளாகும். க்ஷயத்தை நுரையீரல்களைப் பற்றிய நோயென்றுமட்டும் எண்ணலாகாது. பிற அங்கங்களையும் க்ஷயநோய் பிடிக்கிறது. தொண்டைக்கு க்ஷயநோய் இருக்கலாம். மேலே சொன்ன குறிகளோடுகூட, தொண்டைக்கட்டும், உணவு

களை விழுங்கும்போது வலியும் இருக்கும். எலும்புகளுக்கு உண்டாகிற க்ஷயநோய் சர்வ சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது. இந்த நோய் பெரும்பாலும் அரைமூட்டுக் கேற்படுகிறது; இதனால் ஒரு கால் குட்டையாகப் போய்விடுகிறது. முதுகெலும்புகளுக்கு க்ஷய நோய் ஏற்படும்போது, முதுகு கூனலாகவாவது ஒரு புறமாக வளைந்தாவது போகிறது. கண்டமாலை யென்னும் நோய் குழந்தைகளிடத்தில் காணப்படுகின்ற க்ஷயரோகங்களில் ஒன்று. கழுத்தைச் சுற்றி சதைக்கட்டிகள் தோன்றுகின்றன. குழந்தை சாதாரணமாக உடம்பு வெளுத்துப் பலமின்றியிருக்கிறது; அடிக்கடி கண்ணோயும் காது நோவும் அதற்கு ஏற்படுகிறது.

க்ஷயரோகக் கிருமிகள் உடம்பில் பிரவேசிப்பதெப்படி

1. நாம் உட்கொள்ளும் காற்றோடு கலந்து கிருமிகள் நுரையீரல்களை யடைகின்றன.

2. நாம் உண்ணும் உணவுகளோடும் கிருமிகள் நமது உடம்பினுள் பிரவேசிக்கலாம். அநேகம் பசுக்களுக்கும், மற்ற பிராணிகளுக்கும் க்ஷயநோய் இருக்கிறது. இந்தப் பிராணிகளின் இறைச்சியை உண்பதாலும், இவைகளின் பாலை உபயோகிப்பதாலும் க்ஷய நோய் ஏற்படலாம். கடைகளிலும், சமையலறையிலுமுள்ள உணவை க்ஷயரோகிகள் தங்கள் கைகளால் தொடும்போது, அவர்களது மூக்கிலும், வாயிலும், கைகளிலுமுள்ள க்ஷயரோகக் கிருமிகள் உணவின்மேல் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. இந்த உணவை உண்பதால் க்ஷயம் உண்டாகலாம்.

3. காயம்பட்ட இடங்கள் வழியாகவும் கிருமிகள் உடம்பில் பிரவேசிக்கலாம்.

க்ஷயநோய் பரவாமலிருக்க என்ன செய்யவேண்டும்?

தன்னுடைய இருமலாலும், கோழையாலும், தான் நோயைப் பரவச்செய்வதை க்ஷய நோயால் வருந்தும் நோயாளி அறிய வேண்டும். அவன் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் அவனுடைய மூக்கிலும், தொண்டையிலுமிருந்து பல சிறு திவலைகள் வெளிக்கிளம்புகின்றன. இந்தத் திவலைகளில் அநேக க்ஷயநோய்க் கிருமிகள் இருக்கின்றன. காற்றோடும் புழுதியோடும் இந்தத் திவலைகள் கலந்துவிடுகின்றன. இந்தக் காற்றை ஆரோக்கியமுள்ளவர்

கள் உட்கொள்ளும்போது அவர்களுக்கு நோய் தொற்றுகிறது. க்ஷயமுள்ளவர்களின் கோழையிலே கணக்கற்ற கிருமிகள் இருக்கின்றன. கோழை காய்ந்து புழுதியாகப் பறக்கக்கூடிய இடங்களில் அதை உமிழவேகூடாது. ஏனெனில், க்ஷயம் சாதாரணமாகப் பரவுவது கோழை மூலியமாகத்தான்.

மூக்குக்கும் வாய்க்கும் எதிராக ஒரு காகிதத்தை அல்லது துணியை வைத்துக்கொள்ளாமல் க்ஷய நோயாளிகள் இருமவும் தும்மவும் கூடாது. காகிதத்தை உபயோகித்தால் அதைப் பிறகு எரித்துப்போடவேண்டும். துணியை உபயோகித்தால், அதை இதற்காகவென்றே தனியாக வைக்கவேண்டும். சாதாரண கைத் துண்டைப்போல அதை உபயோகிக்கலாகாது. உபயோகித்த பிறகு அந்தத் துணியை ஒன்று எரித்துப்போடவேண்டும்; அல்லது கொதித்த நீரிலே போட்டு எடுக்கவேண்டும்.

வீட்டில் இருக்கும்போது க்ஷயம் பிடித்தவன் கோழை யுமிழ்வதற்கு மூடிபோட்டுள்ள ஒரு கிண்ணத்தை யுபயோகிக்கலாம். இந்தக் கிண்ணத்தின் மேற்புறம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்; கிண்ணத்தில் ஈக்கள் உட்கார்ந்து, கால்களிலே கிருமிகளை அப்பிக்கொண்டு பறந்துசென்று பிறருக்கு நோயைக் கொடுக்காதபடி கிண்ணத்தின் மேல் மூடியை மூடிவைக்கவேண்டும்.

பிறர் உண்பதற்காக வைக்கப்பட்டிருக்கிற உணவை க்ஷய நோயுள்ளவன் தீண்டக்கூடாது.

க்ஷயம் பிடித்தவன் தன் கோழையை விழுங்கக்கூடாது. இப்படிச்செய்தால் நோய்க்கிருமிகள் குடலிலே விருத்தியடைந்து நோயாளியைச் சீக்கிரத்தில் சாகச்செய்யும் என்பது நிச்சயம்.

க்ஷயம் உண்டாகாமல் காப்பது எப்படி?

நோயாளியின் கோழை மூலமாகத்தான் இந்த நோய் முக்கியமாகப் பரவுகிறது. க்ஷயரோகமுள்ளவன் உமிழ்ந்த கோழை காய்ந்து புழுதியாகி, தெருக்களிலும், கடைகளிலும், நாடக சாலைகளிலும், வண்டிகளிலும், ரயில்வேஸ்டேஷன்களிலும் உள்ள புழுதியோடு கலக்கிறது. ஆதலால் புழுதியிலே நிறைய க்ஷயரோகக் கிருமிகள் இருக்கின்றன. நமது உடம்புகளிலே க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் கொஞ்சம்கூடப் பிரவேசிக்காதபடி செய்துகொள்வது அரிதுதான்; எப்படியாவது சில கிருமிகள் புகுந்துவிடலாம். ஆனால், உடம்பு திடமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்போதும், மூக்கிலே ஜலதோஷம் இல்லாமலிருக்கும்போதும் சிலவாகிய க்ஷய

நோய்க் கிருமிகளை இரத்தம் அழித்துப்போடுகிறது. சத்தில்லாத உணவுகளை உண்பதாலும், அரை வயிற்றுக்கு உண்பதாலும், அளவுக்குமிஞ்சி வேலை செய்வதாலும் மனம்போனபடி நடப்பதாலும், உடம்பு பலவீனப்பட்டிருக்கும்போது, நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி உடம்புக்கு இல்லாமற்போகிறது. மதுபானங்களை உபயோகியாதவர்களைக் காட்டிலும், அவைகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கு க்ஷயம் எளிதாகத் தொற்றலாம். நோய் தொற்றினபிறகு இவர்கள் சொஸ்தமாவது மிகவும் அரிது.

சுருட்டுக் குடிப்பதால் நுரையீரல்களும் தொண்டையும் கெட்டுப்போகிறபடியால் சுருட்டுக் குடிப்பவனுக்கு நோய் எளிதாகத் தொற்ற வழி ஏற்படுகிறது.

பட்டணங்களில் காணப்படுவதுபோல ஒன்றோடொன்று நெருக்கமாகக் கட்டப்பட்டிருக்கிற வீடுகளில் வசிப்பவர்களுக்கு க்ஷயம் தொற்ற அதிக ஆஸ்பதம் இருக்கிறது. தூரம் தூரமாகக் கட்டப்பட்டிருக்கிற வீடுகளில் வசிப்பவர்களுக்கு நோய் அவ்வளவு எளிதில் தொற்றுவதில்லை.

ஜனங்களுடைய தேகாரோக்கியம் அவர்கள் வசிக்கும் வீட்டின் தன்மையை அநுசரித்ததாய் இருக்கிறது. சிறிய வீட்டிலே பலர் வசித்துவந்தால் அவர்களிடம் அதிக நோய் இருக்குமென்பது நிச்சயம். சாதாரண அளவுள்ள அறையில் இரண்டு அல்லது மூன்று பேருக்கு அதிகமானவர்கள் படுத்துறங்கக்கூடாது. குறைந்தபக்ஷம் இரண்டு ஜன்னல்களாவது இருந்தால்தான் இந்த இரண்டு மூன்றுபேரும் ஒரு அறையிலே படுத்துக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு அறையின் சுவர்களிலும் இரண்டு பெரிய ஜன்னல்கள் இருக்க வேண்டும்.

ஜன்னல்களை இராக்காலங்களில் திறந்துவைக்கவேண்டும். சாத்திவைத்தால் அறையிலுள்ள காற்று கெட்டுப்போய் ஆரோக்கியத்துக்குத் தீங்கு விளைகிறது.

வறண்ட காலங்களில், புழுதி யதிகமாகயிருக்கும்போது முதலில் கொஞ்சம் நீரைத் தெளித்து பிறகு வீடுவாசல்களைப் பெருக்க வேண்டும.

க்ஷயம் வராமலிருக்கவேண்டுமானால் ஈக்கள் வீட்டினுள்ளே நுழையாதபடி வீடுவாசல்களைச் சுத்தமாய் வைக்கவேண்டும். ஏனெனில் க்ஷயம் ஈக்களால் பரவுகிறது. ஈக்கள் வராமலிருக்க என்னசெய்யவேண்டுமென்பது 48-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

க்ஷயம் பிடித்தவன் உபயோகித்த கிண்ணம், கரண்டி, தட்டு, சவுக்கம் ஆகிய இவைகளை உபயோகித்தல் அபாயகரமானது. நோயாளி உபயோகித்த மேற்கண்ட பொருள்களைக் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டு எடுத்தபிறகுதான் பிறர் அவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். இறைச்சியாலும், பாலாலும் க்ஷயம் பரவலாம். ஆதலால் இறைச்சியை நன்றாக வேகவைத்துண்ணவேண்டும்; பாலையும் காய்ச்சினபிறகுதான் பருகவேண்டும்.

சில தொழில்களில் அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கு க்ஷயம் எளிதாகக் காண்கிறது. புழுதியடர்ந்த அல்லது புகையடர்ந்த காற்றைச் சுவாசிக்கும்படியான தொழில்களைச் செய்பவர்கள், உதாரணமாக சுருட்டு அல்லது சிகரெட்டு செய்பவர்கள், கல்வெட்டுகிறவர்கள், அரிசி தீட்டும் யந்திரங்களில் வேலை செய்பவர்கள், ஆகிய இவர்களெல்லாரும் புழுதியடைந்த காற்றை உட்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. தையல்காரர்கள், கூடை முடைபவர்கள், அச்சுக்கூட்டுபவர்கள் ஆகிய இவர்களைப்போல முதுகைக் கூனவைத்துக் கொண்டு வேலை செய்பவர்களிடத்தில் க்ஷயம் சர்வ சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது. பள்ளிக்கூடங்களிலும் கலாசாலைகளிலும் படிக்கும் அநேக மாணக்கர்களுக்கு க்ஷய முண்டாவதற்குக் காரணம் அவர்கள் அதிக நேரம் முதுகைக் கூனவைத்துக்கொண்டு படிப்பதும் நாள்தோறும் திறந்த வெளிகளில் சென்று தேகப்பியாசம் செய்யாததும்தான்.

க்ஷயத்தைச் சொஸ்தப்படுத்துவ தெப்படி?

க்ஷயம் வந்தவன் அதைரியப்படவேண்டாம். க்ஷயத்தைத் தீர்க்கமுடியும். ஒருவனுக்கு க்ஷயம் கண்டால் எவ்வளவு சீக்கிரமாகப் பரிகாரத்தைத் தொடங்குகிறோமோ அவ்வளவு நிச்சயமாக நோயைத் தீர்க்கலாம். ஆதலால், இந்த அத்தியாயத்தின் முன் பகுதியில் கூறப்பட்ட குறிகளையுடைய ஒருவனுக்கு நோயைப் பரிகரிப்பதற்குரிய உபாயங்களை உடனே செய்யத் தொடங்கவேண்டும்.

க்ஷய நோய்க்கு இன்றுமட்டும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிற மருந்து தேகத்தை பெலப்படுத்துவதுதான். இதனால் தேகம் நோய்க் கிருமிகளுக்கு ஈடு கொடுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அவைகளை அழித்துப்போடும். நோய் மிகவும் மெதுவாகத்தான் சொஸ்தமாகும். ஆகையால் இரண்டொரு வாரங்களில் நோயைப் போக்க முடியாதென்பதை க்ஷயரோகிகள் அறியவேண்டும். தேக

பலம் விருத்தியடைந்து நோய் சொஸ்தமாவதற்கு ஏராளமான சுத்தக்காற்றும் ஏராளமான நல்ல உணவும், திறந்த வெளிகள் வாசமும், கவலையின்மையும் அத்தியாவசியம்.

க்ஷயம் பிடித்தவன் வீட்டைவிட்டுப் போகமுடியாமலிருந்தால், அவன் அதைரியப்படவேண்டியதில்லை. கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற முறைகளை அநுசரித்தால், வீட்டில் இருந்தபடியே நோயைப் போக்கலாம்.

பிறரால் உபயோகிக்கப்படாத ஒரு அறை நோயாளிக்கென்று இருக்கவேண்டும். இந்த அறைக்குப் பெரிய ஜன்னல்கள் இருக்கவேண்டும். ஜன்னல்களை அல்லும்பகலும் திறந்தே வைக்கவேண்டும். சவுகரியமான ஒரு படுக்கை வேண்டும். பகல் காலங்களில் நோயாளியை வீட்டு வெளியிலே ஒரு மரத்து நிழலிலே படுக்க வைப்பது நல்லது. நோயாளி படுத்திருக்கும் அறையின் தளவரிசையையும் சுவர்களையும் அடிக்கடி வெந்நீரை ஊற்றிச் சுரண்டித் தேய்த்துச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். (கால்படி வெந்நீருக்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி யளவு வீதம் கார்பாலிக் ஆசிட்டையாவது லைம் க்ளோரீடையாவது கலந்துகொள்ளவேண்டும்.)

நோயாளியின் தலையணைகளையும் படுக்கையையும் வெயிலடிக்கும் நாட்களில் பலமணிநேரம் வெயிலிலே காயப்போடவேண்டும். கிடைக்கும் உணவுகளுக்குள்ளே எது மிகச் சிறந்ததாயும், அதிக புஷ்டியைத் தருவதாயு மிருக்கிறதோ அந்த உணவை நோயாளிக்குக் கொடுக்கவேண்டும். முட்டைகள், பால், ஆடை, நன்றாக வெந்த சோறு, நன்றாக வெந்த இறைச்சி, அப்பொழுதே பறித்த பச்சைக் காய்கறிகள, பழங்கள் ஆகிய இவைகளெல்லாம் க்ஷயம் வந்தவனுக்கு நல்ல போஷணத்தைத் தரும் உணவுகள். தகுந்த உணவுகள் எவையென்றும் அவைகளை எப்படி சமைக்கவேண்டும் என்றும் 5-ம் அத்தியாயத்தில் கூறியிருக்கிறோம்.

அடிக்கடி குளித்து உடம்பைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். வஸ்திரங்களையும் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும்.

இரவிலும் காலையிலும் ப்ரஷை உபயோகித்து பற்களைச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். பல்லைச் சரிவரக் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியத்தைப்பற்றிக் கூறும் 4-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

ஏதாவது காய்ச்சல் கண்டிருக்கும்போது க்ஷயரோகி ஓடியாடாமல் படுத்த படுக்கையிலேயே இருக்கவேண்டும். காய்ச்சல் இல்லாதபோதும்கூட, ஓடியாடாமல் இருப்பது நல்லது. ஓடியாடினல் களைப்பு அல்லது காய்ச்சல் ஏற்படும்.

தன் நோய் வீட்டிலுள்ள பிறர்க்குத் தொற்றாதபடி க்ஷய ரோகி அதிக ஜாக்ரதையாயிருக்கவேண்டும். நோயாளிக்கென்றே பிரத்தியேகமாய் கத்தி, கரண்டி, முள், கிண்ணம், தட்டு, சவுக்கம், படுக்கை ஆகிய இவைகள் இருக்கவேண்டும். இவற்றை நோயாளி ஒருவன்தான் உபயோகிக்கவேண்டும்; வேறு யாரும் இவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. வீட்டிலுள்ள பிறர் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களோடு சேர்த்து இவைகளைக் கழுவக்கூடாது.

க்ஷய ரோகி எந்தக் குழந்தையையும் முத்தமிட்டுக் கொஞ்சுதலாகாது; பிறர்க்கென்று வைக்கப்பட்டிருக்கிற ஆகாரங்களை அவன் தீண்டக்கூடாது. நோயாளியின் அறையில் ஈக்கள் நுழையாதபடி கூடியமட்டும் பிரயத்தனம் செய்யவேண்டும். எப்படியிருந்தாலும் நோயாளியின் கோழைமீது ஈக்கள் உட்காராதபடிப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கோழை யுமிழும் கிண்ணத்தை எப்போதும் மூடியே வைக்கவேண்டும்.

க்ஷயம் சொஸ்தமாவதற்கு இன்னொரு முக்கிய விஷயம் நோயாளி சந்தோஷமுள்ளவனாயிருக்கவேண்டியதுதான். கடவுளை நம்புவதால் அதிக குணம் ஏற்படுகிறதென்பதை க்ஷய நோயால் வருந்துகிறவர்களெல்லாரும் அறிவர். மனிதனுக் குண்டாகிய நோய்களையெல்லாம் கடவுள் போக்கமுடியும். அதைரியப்பட்டு நான் இறந்துபோவேன் என்று எண்ணுகிறவன் அநேகமாக இறந்தேபோகலாம்.

க்ஷய ரோகஸ்தனை வைத்தியன் நன்றாகப் பரீக்ஷைசெய்து மருந்துகளை விதித்தாலொழிய, நோயாளி எந்த மருந்துகளையும் எடுத்துகொள்ளக்கூடாது. இந்த நோயைப் பரிகரிக்கக் காட்லிவர் ஆயில் பயன்படுகிறது. ஆனால் இதை மருந்து என்பதைக்காட்டிலும் உணவு என்னலாம். மால்ட் எஸ்டிராக்டோடு, காட்லிவர் ஆயிலையும் கலந்து கொடுத்தால் நோய் குணமாவதற்கு இது பயன் படுகிறது. நாளுக்கு எவ்வளவு காட்லிவர் ஆயில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று காட்லிவர் ஆயில் புட்டியின்மேலே ஒட்டப்பட்டிருக்கிற காகிதத்திலிருந்து தெரியவரும். ஒரு சிறு கரண்டி யளவு காட்லிவர் ஆயிலை உணவு உண்டவுடன் நாளுக்கு மூன்று முறை குடித்துவந்தால் போதுமானது.

நோயாளிக்கு அன்றன்றுடம் மலங்கழியவேண்டியது மிகவும் அவசியம். 28-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற முறைகளைப் பார்க்கவும். உடம்பிலிருந்து விஷத்தன்மையுள்ள அழி

பொருள்கள் வெளிக்கிளம்புவதற்கு உபயோகமாக நாடோறும் சிலபடி நீரை உட்கொள்ளவேண்டும்.

இருமல் அதிக வேதனையைத் தந்தால் 35-ம் அத்தியாயத்தில் ஜலதோஷத்துக்கும் சுவாச நோய்க்கும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தையே உபயோகிக்கவேண்டும். க்ஷயநோய் உள்ளவர்களுக்குச் சில சமயங்களில் காலை நேரத்தில் இருமல் வருதலுண்டு. காலை யுணவுக்கு முந்தி நாள்தோறும் சுடச்சுடக் கால்படி பாலையாவது 15 கிரெயின் அளவு (கால் தேக்கரண்டியளவு) பேக்கிங் சோடா சேர்க்கப்பட்ட கால்படி நீரையாவது உட்கொண்டால் இந்த இருமல் நிற்கும்.

ஜுரம் அதிகமாயிருந்தால், சிறு துணியைக் குளிர்ந்த நீரிலே தோய்த்துத் துடைக்கலாம். இப்படித் துணிகொண்டு துடைக்கும்போது அரைமணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் துடைத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

நோயாளி இரத்தத்தை உமிழ்வானேயானால் அவனை அமைதியாக வைக்கவேண்டும். நோயாளி மிகப் பளுவாயிருக்கிற பொருளைச் சுமப்பதாலும் அதிக சுறுசுறுப்பாய் தேகாப்பியாசம் கொள்வதாலும்தான் சில வேளைகளில் வாயிலிருந்து இரத்தம் உமிழப்படுகிறது. உமிழப்படுகிற இரத்தம் அதிகமாக யிருக்கும்போது பனி நீரிலே தோய்த்த துணியை மார்பின்மேலே போடவேண்டும்.

துணிகள் எப்போதும் குளிர்ந்தே யிருக்கும்படியாக அவைகளை அடிக்கடி பனி நீரிலே நனைத்துப் போட்டுக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். பனிக்கட்டி கிடைக்காமற்போனல், துணியைக் குளிர்ந்த நீரிலே நனைத்து இரண்டு மூலைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னுமாக ஆகாயத்தில் சிலமுறை ஆட்டினல், துணி அதிகமாகக் குளிர்ந்துபோம். ஒரு முறை க்ஷயம் கண்டு பெரும்பாலும் சொஸ்தமான நோயாளி நோய் திருப்பிக்கொள்ளலாம் என்பதை நன்ருக அறியவேண்டும். உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைப்பதற்கு அதிகக் கவலை யெடுத்துக்கொண்டு இந்த அத்தியாயத்திலே கூறப்பட்டிருக்கிற க்ஷய நோய்க்குரிய காரணங்களையெல்லாம் அவன் ஒழிக்கவேண்டும்.

முப்பத்தெட்டாம் அத்தியாயம்

மலேரியா

இந்தியாவில் காணப்படுகிற சாதாரண நோய்களில் மலேரியா ஒன்று. இதனால் பிரதி வருஷமும் அநேகாயிரம் ஜனங்கள் மரிக்கிறார்கள். மலேரியா மிக எளிதாகத் தடுக்கக்கூடிய நோய்களில் ஒன்று. இந்த நோய் தொற்றுவதற்கு ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்கிறதென்பதை தற்காலத்து அறிவாளிகள் நன்றாக நிரூபணம் செய்திருக்கிறார்கள். மலேரியாயுள்ளவனை முதலிலே கடித்த கொசுகு பிறகு மற்றவர்களைக் கடிப்பதனால்தான் இந்த நோய் பரவுகிறது.

நோயாளியின் இரத்தத்தில் வளர்கிற மலேரியா கிருமிகளால் தான் மலேரியா உண்டாகிறது. மலேரியாவுள்ளவனைக் கொசுகு கடிக்கும்போது அவன் தேகத்திலுள்ள இரத்தத்தில் சிறிதளவை அது உறிஞ்சி, தன் இரைப்பைக்குள்ளே சேர்த்துக்கொள்கிறது. சில தினங்களுக்குள்ளே இந்தக் கொசுகு இன்னொருவனைக் கடிக்கும்போது அதன் உடம்பினுள்ள மலேரியாக் கிருமிகளை அது அவன் இரத்தத்துக்குள்ளே பீச்சுகிறது. இதனால் அவனுக்குக் கொஞ்ச காலத்துக்கெல்லாம் குளிரும் காய்ச்சலும் ஏற்படுகிறது.

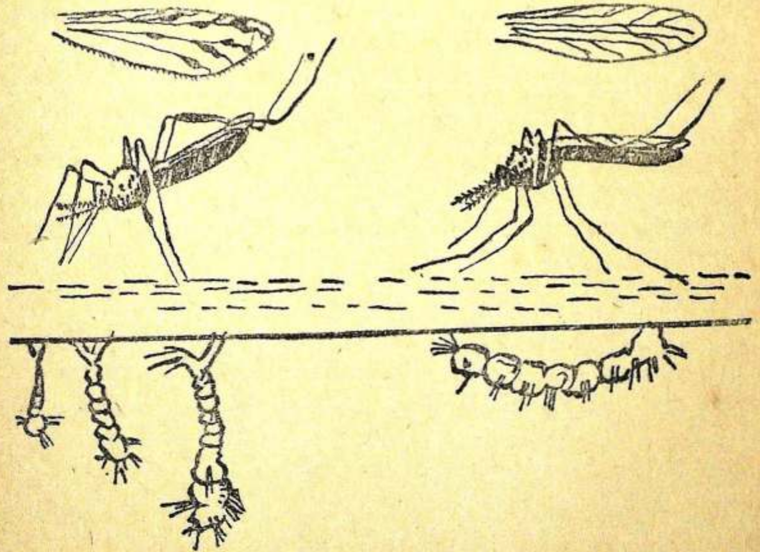
எல்லா கொசுகுகளும் மலேரியாவைக் கொண்டுவருவன அல்ல. அதன் உடம்பின் தோற்றத்தைக்கொண்டும், ஏதாவதொரு பொருளின்மேல் அது உட்கார்ந்திருக்கும்போது அது இருக்கும் நிலையைக்கொண்டும் மலேரியா கொசுக்கும் பிற கொசுகுகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அறியலாம். சாதாரண கொசுகுக்கும் மலேரியா கொசுகுக்குமுள்ள வித்தியாசங்களை இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கிற படம் நன்றாகத் தெரிவிக்கிறது.

பிற கொசுகுகளைப்போல மலேரியாக் கொசுகுகள் அவ்வளவு அதிகமாகக் காணப்படாவிட்டாலும், பிற கொசுகுகள் உள்ள இடங்களிலெல்லாம் அவைகள் எப்போதும் காணப்படுகின்றனவென்று பொதுவாகச் சொல்லலாம்.

மலேரியா பரவாதபடி செய்வது எப்படி?

மலேரியா பரவாமலிருப்பதற்கு நாம் முக்கியமாகச் செய்ய வேண்டியது கொசுகுகளை அழிப்பதுதான். இதைத் திருந்தச் செய்யவேண்டுமானால் கொசுகுகள் விருத்தியடையாதபடி தடுக்க வேண்டும். ஜலத்திலேதான் கொசுகுகள் முட்டையிடுகின்றன. குட்டை, வயல், சகதி, தொட்டி, சட்டி, காலித் தகரப்போகினி, காலியான தென்னங் கோம்பை முதலிய நீர் தங்கக்கூடிய பொருள்களில் உள்ள நீரிலே பெண் கொசுகு முட்டையிடுகிறது. இரண்டு மூன்று நாட்களில் முட்டைகள் பொரிந்து நெளிக்கும் சிறு புழுக்களாகின்றன. குட்டைகளிலும், சகதிகளிலும் காணப்படுகிற நெளிக்கும் சிறு புழுக்களின் வடிவமும் அசைவும் எல்லாருக்கும் தெரிந்தவை. இரண்டு வாரங்களுக்குள்ளே இந்தச் சிறு புழுக்கள் பூரணமாக வளர்ந்த கொசுகுகளாக மாறுகின்றன.

கொசுகுகளை விருத்தியடையாமலிருக்கச்செய்ய, குளம் குட்டைகளிலுள்ள நீரையெல்லாம் வாய்க்கால்களிலே திருப்பி



இடது பக்கம்—மலேரியா கொசுகும் அதன் புழுக்களும்,
மலேரியா கொசுகின் சிறகு மேலே காட்டப்பட்டிருக்கிறது.
வலது பக்கம்—சாதாரண கொசுகும் அதன் புழுவும்,
சிறகின் வடிவம் மேலே காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

ஓடச்செய்யவேண்டும். ஓடுகிற நீரிலே கொசுகுகள் முட்டையிடுவதில்லை. மோரிகளையும் சாக்கடைகளையும் ஆழமாகக் கட்டி அவைகளின் பக்கங்கள் செங்குத்தாயிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். சாக்கடைகளில் செத்தை குப்பைகள் தங்காதபடி செய்ய வேண்டும்.

அநேகம் இடங்களில் மழை காலத்திலே, வீட்டுக்கும் ஊருக்கும் அருகிலுள்ள நீரையெல்லாம் போக்குவிக்க முடியாமலிருக்கும். ஆகவே குளம் குட்டைகளில் ஜலம் சேரத்தான் செய்யும். குட்டையில் தேங்கியுள்ள ஜலத்தை போக்க முடியாவிட்டால், குட்டையிலே ஏராளமாக சிறு மீன்களை வளரவிடலாம். அல்லது வாத்துக்களை வளர்க்கலாம். ஏனெனில், மீன்களும் வாதுக்களும் கொசுகுப் புழுக்களைத் தின்றுவிட்டு கொசுகுகள் விருத்தியாகாதபடித் தடுக்கின்றன. குட்டைகளில் அல்லது நீர் தேங்கிய பள்ளங்களில் கொசுகுகள் விருத்தியாகாமலிருப்பதற்குத் தகுந்ததும் உறுதியானதுமான வழி நீரின்மேல் மண்ணெண்ணெயைத் தெளிப்பதுதான். எண்ணெய் நீரின்மேல் பரவி ஒரு மெல்லிய ஏடுபோலாகி, சிறு புழுக்களுக்கு மூச்சுவிடக் காற்று கிடைக்காதபடி செய்வதால் அவைகளெல்லாம் விரைவாக மடிந்துபோகின்றன. இதற்கு ஜாஸ்தியான மண்ணெண்ணெய் வேண்டுவதில்லை. பெரிய பீப்பாய் நிறைய உள்ள நீருக்கு ஒரு பெரிய கரண்டி யளவு மண்ணெண்ணெய் சேர்த்தால் போதும். 20 அடி அகலமும் 20 அடி நீளமுமுள்ள ஒரு குட்டைமேலே ஊற்ற கால்படி மண்ணெண்ணெய் இருந்தால் போதும். இரண்டொரு நாட்களுக்கு ஒரு முறை மழை பெய்துகொண்டிருந்தால் வாரத்துக்கொருமுறை குட்டைகளின்மேல் எண்ணெயைத் தெளிக்கவேண்டும்.

விருத்தியடையும் இடத்திலிருந்து நெடுந்தூரம் கொசுகுகள் பறந்து செல்வதில்லை. ஆதலால், வீட்டிலிருந்து 200 அடிக்கு உள்பட்ட தூரத்திலேயுள்ள குட்டைகளின்மேல்மட்டும் எண்ணெயைத் தெளிப்பதால் கொசுகுகள் வராதபடி செய்துகொள்ளலாம். பழைய தகரப் போகனிகளிலும், சட்டிகளிலும், மூங்கில் குழாய்களிலும், நீர் சேராதபடிப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வீட்டின் மச்சுமேல் மழைநீரைப் போக்கும் சாளரம் இருந்தால், அதிலே நீர் சேராதபடி அதைச் சில வாரங்களுக்கு ஒரு முறை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

மலேரியா வராமல் தடுப்பதற்கு பெரியோரும் சிறியோரும் ஆகிய எல்லாரும் உபயோகிக்கவேண்டிய இன்னொரு பரிகாரம்

இருக்கிறது. அது இரவிலே தூங்கும்போது கொசுகு வலையை உபயோகிப்பதுதான். மலேரியாக் கொசுகுகள் ஜனங்களைப் பகற் காலத்தில் கடிப்பதில்லை. சூரியன் அஸ்தமித்தபிறகுதான் அவை சாதாரணமாகக் கடிக்கின்றன. கொசுகு வலையின் கண்கள் மிகவும் நுட்பமானவைகளாக இருக்கவேண்டும். கொசுகு நுழையாதபடி வலை யோரங்களைப் படுக்கைக்கு அடியில் நன்றாகத் திணித்து வைக்கவேண்டும். இந்தக் கொசுகு வலையை ஒவ்வொரு இரவும் உபயோகிக்கவேண்டும். வீட்டைவிட்டுப் பிரயாணம் செய்யும் போது, கொசுகு வலையையும் தன்னோடு எடுத்துக்கொண்டுபோய் அதை இரவுதோறும் உபயோகிக்கவேண்டும். குழந்தைகளின் படுக்கைகளுக்கும் கொசுகுவலை யிருக்கவேண்டும்.

குறிகள்

மலேரியாவின் சாதாரணமான குறிகள் அநேகமாக எல்லா ருக்கும் தெரியும். அவைகள் குளிரும், குளிரை யடுத்துவரும் காய்ச்சலும், வேர்த்துவிடுதலும், தலைவலியும் ஆகும். குளிர் காண்பதற்கு முந்தி, உடம்பு பலவீனப்பட்டிருப்பதை நோயாளி சாதாரணமாக அறிகிறான். தலைவலியும், உமட்டலும், வாந்தி யும்கூட இருக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்குச் சில சமயங்களில் மாந்த இழுப்புகளும் ஏற்படலாம். குளிர் நின்றதும் காய்ச்சல் 103 அல்லது 104 டிகிரீயாக இருக்கிறது. இரண்டு மூன்று மணி நேரம் காய்ச்சல் அடிக்கிறது. பிறகு நோயாளியின் உடம்பு வேர்த்துவிடுகிறது. வேர்த்துவிட்டதும் காய்ச்சல் தணிகிறது. காய்ச்சல் தினந்தோறும் வரலாம்; ஆனால், சாதாரணமாக ஒரு நாள்விட்டு ஒரு நாளாவது, இரண்டு நாள் விட்டாவதுதான் காய்ச் சல் வருகிறது. முறை தவறியும் காய்ச்சல் வரலாம். வாரத்திலே இரண்டொருதரமும், அல்லது மாதத்திலிரண்டொருதரமும் மட் டும் காய்ச்சல் வரலாம்.

மலேரியாவில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. சில மலேரியா நோயாளிகளுக்கு அஸ்தி ஜுரத்தின் குறிகளெல்லாம் காணப்பட லாம். வேறு சிலர்க்குத் தோன்றுகிற முக்கிய குறி பொறுக்கமுடி யாத தலைவலிதான். குழந்தைகளினிடத்திலுள்ள மலேரியாவின் குறிகள் சில சமயங்களில் பேதியும் உடம்பு இளைத்துப்போதலும் தான்.

பரிகாரம்

மலேரியாவுக்குக் கைகண்ட மருந்து கொய்னுதான். நாள் தோறும் குறித்த நேரத்தில் குளிர் வரும்போதும், ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் குளிர் வரும்போதும் கொய்னுவை பின்வருமாறு உபயோகிக்கவேண்டும். குளிர் வருகிறதற்கு முந்தின நாள் சாயங்காலத்திலே பேதிக்கு வாங்கிக்கொள்ளவும். (பேதி யுப்பையாவது ஆமணக்கெண்ணெயாவது உபயோகிக்கலாம்.) மாலை மூன்று மணிக்குக் குளிர் வருகிற முறையாயிருந்தால் காலை ஒன்பது மணிக்கு 15 கிரெயின் அளவுள்ள கொய்னுவை உட்கொள்ளவும். இன்னொருமுறை காய்ச்சல் வருகிற காலத்துக்கு ஆறுமணிநேரம் முன்னதாக இன்னொரு 15 கிரெயின் கொய்னுவை உட்கொண்டு இதே பிரகாரம் இரண்டு வாரங்களுக்குக் கொய்னுவை உபயோகித்துவரவும். ஒரு முறை கொய்னு எடுத்துக்கொண்டதுமே காய்ச்சல் போய்விட்டதுபோலிருக்கும். இதைக்கண்டு ஏமாந்துபோய் கொய்னுவை நிறுத்திவிடக்கூடாது. இப்படிச் செய்தால் சில வாரங்களுக்கெல்லாம் மலேரியா நிட்சயமாய்த் திரும்பிவரும். உடம்பிலுள்ள மலேரியா கிருமிகளையெல்லாம் ஒன்று விடாமல் அழிப்பதற்கு பலமுறை கொய்னுவை உபயோகிக்கவேண்டும்.

முறையின்படி குளிர் வராமலிருந்தால் காலை போஜனத்தின் பின்னும், மாலை போஜனத்தின் பின்னும் தடவைக்கு 10 கிரெயின் கொய்னு வீதம் எடுத்துக்கொள்வது சிறந்த பரிகாரமாகும். ஏழு எட்டு நாளைக்கு காலையில் 10 கிரெயின் மாலையில் 10 கிரெயின் வீதம் கொய்னுவை விடாமல் எடுத்துக்கொண்டே வரவும். பிறகு தடவைக்கு 5 கிரெயின் கொய்னு வீதம் மாலையிலும் காலையிலுமாக நாளுக்கு இருமுறை இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு மலேரியா இருந்தால் தடவைக்கு 1 கிரெயின் வீதம் நாளுக்கு 5 தடவை கொய்னு கொடுக்கலாம். ஒரு வயதுக்கு மேலும் மூன்று வயதுக்குள்ளும் வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு கிரெயின் வீதம் நாளுக்கு 5 முறை கொடுக்கலாம். ஆறு வயதுள்ள குழந்தைக்கு நாளுக்கு 2 கிரெயின் கொய்னு வீதம் கொடுத்துவந்தால் மலேரியா அண்டாமலிருக்கும். ஆனுல் அதிக காலத்துக்குக் கொய்னுவை நாள் தோறும் உபயோகித்து வராமலிருப்பது நல்லது. அடிக்கடி உபயோகித்தால் ஆரோக்கியம் கெடும்.

முப்பத்தோன்பதாம் அத்தியாயம்

வைசூரியும் அம்மைக்குத்தும்

தொற்று வியாதிகளெல்லாவற்றிலும் வைசூரிதான் மிகவும் பயங்கரமானது. ஜனங்களைப் பீடிக்கும் மிகக் கொடிய தொற்று நோய்களில் வைசூரி ஒன்று. வைசூரி பரவிக்கொண்டிருக்கும் போது, அம்மைக்குத்து வைக்கப்படாதவர்களில் நூற்றுக்கு ஒருவர் அல்லது இருவர்தான் நோயிலிருந்து தப்ப முடிகிறது. பாலர்கள், விருத்தர்கள், புருஷர்கள், ஸ்திரீகள் ஆகிய அனைவருக்கும் வைசூரி தொற்றுகிறது. பழையகாலந்தொட்டு வைசூரி எல்லா தேசத்தாரையும் பிற நோய்களைக்காட்டிலும் அதிகமாகப் பயமுறுத்திவந்திருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் இந்த நோய் ஒட்டுவாரொட்டியாக இருப்பது மாத்திரமல்ல; இதனால் சாக்காடும் அதிகம். (அம்மை குத்தாதவர்களில் 100 பேருக்கு அம்மை கண்டால் 25 விருந்து 55 பேர் இறக்கிறார்கள்.) வைசூரி கண்டவன் மரணத்திலிருந்து தப்பினபோதிலும், வைசூரியால் அவன் விகாரமடைவது திண்ணம். இரண்டு கண்களும் குருடானாலும் ஆகலாம், அல்லது ஒன்றுமட்டும் குருடாகலாம்.

மிகவும் நுட்பமான கிருமிகளால்தான் வைசூரி ஏற்படுகிறதென்று வைத்தியர்கள் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் வைசூரிக் கிருமி இன்னதுதான் என்று இன்னும் திட்டமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. வைசூரி கண்டிருக்கிறவன் வாயிலிருந்தும் மூக்கிலிருந்தும் உண்டாகும் போக்குகளும், நோயாளி சொஸ்தமாகும்போது தோலிலிருந்து விழும் பொறுக்குகளிலும், அசறுகளிலிருந்துதான் நோய்க் கிருமிகள பிறர்க்குத் தொற்றுகின்றன. அம்மைத் குத்திக்கொள்ளாதவர்களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறெட்டு அல்லது தொண்ணூற்றொன்பதுபேருக்கு வைசூரி காண்கிறது சகஜம்தான். ஆனாலும் நோய் வந்தபின் மதுபானம், புகையிலை ஆகிய இவைகளை உபயோகிக்காமல் சுத்தமான வழக்கங்களை கையாடி வருகிறவர்கள் சொஸ்தமடைவதற்கு ஆஸ்பதமிருக்கிறதுபோல, மிதமீறி மனம்போனபடி நடப்பவர்கள் சொஸ்தமடைவதற்கு ஆஸ்பதம் இல்லை.

குறிகள்

நோய் அண்ட இடங்கொடுத்துப் பன்னிரண்டு நாட்கள்மட்டும் வைசூரி வெளியே தோன்றுவதில்லை. குழந்தைகளாயிருந்தால், ஆரம்பத்தில் குளிரும், அதன்பின் தலைவலியும், முதுகிலும் கைகால்களிலும் பொறுக்கமுடியாத வலியும் இருக்கலாம். முதல் நாள் 103 டிகிரீ காய்ச்சல் இருக்கலாம். சாதாரணமாக நோய் கண்ட நாலாம் நாளிலே அம்மைக் கூறுகள் கிளம்புகின்றன. இப்படிக் கிளம்புகையில், சாதாரணமாக முதலில் நெற்றியிலும், மணிக்கட்டுகளின் முன்பாகத்திலும் அவைகள் தோன்றுகின்றன. ஆரம்பத்தில் அம்மைக்கூறுகள் கருஞ்சிவப்பான பருக்களாக இருக்கின்றன; ஆனால் இரண்டொரு நாட்களில் இப்பருக்கள் பெருத்துப் பால் பிடிக்கின்றன; இன்னும் இரண்டொரு நாட்களில் பால் போன்ற பொருள் சீழாக மாறுகிறது.

பரிகாரம்

வைசூரிக்குத் திட்டமான மருந்து ஒன்றுமில்லை. முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டியது நோயாளியைக் கண்ணும் கருத்துமாகப் பேணி வருவதுதான். நோயாளியை அமைதியாகப் படுத்த படுக்கையிலேயே வைத்திருக்கவேண்டும். நோயாளி படுத்திருக்கும் அறையிலுள்ள கதவு ஜன்னல்களை இறுக மூடிவிடாமல், நோயாளிக்குப் போதுமான சுத்த ஆகாயம் கிடைக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். முதலிலே காய்ச்சப்பட்டு பின்பு நன்றாகக் குளிர்ந்த நீரை நோயாளி குடிக்கும்படியாக ஏராளமாகக் கொடுக்கவும். காய்ச்சல் அதிகமாயிருந்தால் குளிர்ந்த நீரிலே சிறு துணியைத் தோய்த்து நோயாளியின் உடம்பைத் துடைக்கவும். தினந்தோறுமாவது ஒரு நாள்விட்டு ஒரு நாளாவது பேதியுப்பு அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுத்துவரவேண்டும்.

அம்மை கூறுகளுக்கும் கொப்பளங்களுக்கும் கீழேகண்ட பரிகாரத்தைச் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த நீருடன் நூற்றுக்கு இரண்டுபங்கு அளவாக கார்பாலிக் ஆசிடைக்கலந்து இந்த நீரிலே பஞ்சை நனைத்து நோயாளியின் முகத்திலும் கைகளிலும் அடிக்கடிப் போடவேண்டும். கொப்பளங்கள் காய்ந்து பொறுக்குத் தட்டி வரும்போது அவைகளின்மேல் அடிக்கடி வாசலைன் பூசவேண்டும். கொப்பளங்களைச் சொரியும்படி குழந்தைகளை விடக்கூடாது. சொரிந்தால் ஆழ்ந்த அம்மைத்தழும்புகள் ஏற்படுவது திண்ணம்.

கண்களைக் கவனிப்பதைப்பற்றி அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். பொராசிக் ஆசிட் திராவகத்தில் கொஞ்சம் பஞ்சை நனைத்து இதைக்கொண்டு சில மணிகளுக்கொருமுறை இமைகளைத் துடைத்துவரவேண்டும். (50-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்ட நெ. 1-மருந்தைப் பார்க்கவும்.) இமைகளைச் சுத்திசெய்து துடைத்தபின் இமைகளின் விளிம்பிலே கொஞ்சம் வாசலீனைப் பூசவும். மூன்று மணிக் கொருமுறையாவது அல்லது இன்னும் குறைந்த காலத்துக் கொருமுறையாவது ஒவ்வொரு கண்ணிலும் பொராசிக் ஆசிட் திராவகத்தில் கொஞ்சம் சொட்டி வரவேண்டும்.

வாயைச் சுத்திசெய்யும் மருந்தை உபயோகித்து அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து, வாயையும் தொண்டையையும் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். (50-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற நெ. 10-மருந்தைப் பார்க்கவும்.)

அம்மை வைத்தல்

1796-ம் வருஷத்துக்கு முன்னதாக வைசூரியைச் சொஸ்தப்படுத்தும் வழியாவது, வைசூரியைத் தடுக்கும் வழியாவது ஜனங்

அம்மைக் குத்துதல்.

களுக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை. ஆனால், அந்த வருஷத்தில் ஜென்னர் என்ற பெயரைக்கொண்ட ஒரு ஆங்கிலேய வைத்தியன் வைசூரி வராமல் தடுக்கும் உபாயமாகிய அம்மை வைத்தலைக் கண்டு பிடித்தார்.

மனிதர்களிடத்தில் வைசூரியை உண்டாக்குகிற நுண்ணிய கிருமிகள், கோவைசூரி என்னப்படுகிற வைசூரிபோன்ற நோயை பசுக்களிடத்தில் உண்டாக்குகின்றன. வைசூரி வந்துள்ள கன்றுக் குட்டியிடமிருந்து அம்மை வைப்பதற்கு வேண்டிய அம்மைப்பால் எடுக்கப்படுகிறது. அம்மை குத்தினதும் குத்தின இடத்தில் அம்மைக் கொப்பளம் கிளம்புகிறது. கொப்பளம் கிளம்பும்போது உடம்பிலே எக்கண்டமும் காய்ச்சலும் உண்டாகிறது. இதற்குப் பிறகு, அம்மை வைத்துக்கொண்டவனுக்கு வைசூரி தொற்றுவதில்லை. வைசூரி கண்டிருக்கிறவனோடு ஒரே படுக்கையில் படுத்திருந்தாலும்கூட அம்மை வைத்துக்கொண்டவனுக்கு வைசூரி அண்டுவதில்லை.

அம்மை வைக்கும் முறையை ஜென்னர் கண்டுபிடித்தது முதற்கொண்டு மேல் ... ட்டார் இந்த முறையைக் கையாடி வருகிறார்கள். ஆதலால், சென்ற நூறு வருஷங்களிலே வைசூரியால் இறந்தவர்களின் தொகை மேல் நாடுகளில் மிகவும் குறைந்து போயிருக்கிறது. பிலிப்பைன் தீவுகளின் தலை நகரமாகிய மனிலாவென்னும் இடத்தைச்சுற்றிய பிரதேசத்தில், வைசூரியைத் தடுக்கும் முறையாகிய அம்மைவைத்தலைப்பற்றி அதிகாரிகள் முன்னே அதிக கவனம் எடுத்துக்கொள்ளாமலிருந்தார்கள். ஆதலால் வருஷத்துக்கு, 6000 பேர்களுக்குக் குறையாத ஜனங்கள் வைசூரியால் மடிந்தார்கள். பிறகு, ஒவ்வொருவரும் அம்மை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தினதின் காரணமாக, அந்தப் பிரதேசத்தில் வருஷத்துக்கு ஒரு மரணம்கூட வைசூரியால் ஏற்படவில்லை.

1885-ம் வருஷத்துக்கு முன்னதாக ஜப்பான் தேசத்தில் வைசூரி அஞ்சத்தக்க கொடு நோயாக இருந்தது. அந்த வருஷத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு மூன்று மாசத்திற்குள்ளாக அம்மை வைக்கவேண்டுமென்றும், ஒரு வருஷம் கழிந்தபின், இன்னொரு முறை அம்மை வைக்கவேண்டுமென்றும், பத்தாவது வயதிலே மூன்றும் முறை அம்மை வைக்கவேண்டுமென்றும் துரைத்தனத்தார் சட்டம் செய்தனர். அந்த வருஷ முதற்கொண்டு இன்று பரியந்தம் ஜப்பானில் வைசூரியால் சாகிறவர்களின் தொகை

குறைந்துகொண்டே வந்திருக்கிறது. தற்காலத்தில் வெகு சொற்ப பேர்தான் ஜப்பானில் வைசூரியால் சாகின்றனர்.

கோவைசூரியிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற அம்மைப்பால் வைசூரியை அறவே தடுக்கிறதென்பது தற்காலத்தில் எல்லாருக்கும் தெரிந்திருக்கிறது. ஆகையால் குழந்தைகள் பிறந்த ஒரு வருஷத்திற்குள்ளே ஒரு முறையும், பத்தாவது வயதுக்கு முன்பதாக இன்னொரு முறையும் தங்கள் ஆண் குழந்தைகளுக்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கும் அம்மை வைப்பது தாய் தந்தையர்களின் கடமையாக இருக்கிறது.

நாற்பதாம் அத்தியாயம்

புருஷனுக்கு மேகவெட்டையும் கிரந்தி நோயும்

மேகவெட்டை யிருக்கும்போது மூத்திரத்துவாரத்தில் எரிச்சல் உண்டாகிறது. பிறகு அதிலிருந்து ஒரு வெளுத்த அல்லது மஞ்சளான போக்கு ஏற்படுகிறது. இந்த நோய் மேகவெட்டைக் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. மேகவெட்டையுள்ள ஸ்திரீயோடு சம்போகம் செய்வதால் இது தொற்றுகிறது. கிராமங்களில் இருக்கிறதைவிட இந்த நோய் பட்டணங்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. வெட்ட நோயாளி உபயோகித்த துண்டு முதலியவற்றை உபயோகிப்பதனாலும் அவன் உபயோகித்து அசுத்தப்படுத்தின கக்குசை உபயோகிப்பதனாலும் இந்த நோய் சில வேளைகளில் பரவுதலுமுண்டு.

பெரும்பாலும் விபசாரத்தாலேயே இந்த நோய் பரவுகிறபடியால் இதைத் தடுக்கவேண்டுமானால் நாம் நெறியாக வாழவேண்டும்.

குறிகள்

சம்போகஞ் செய்த மூன்று நாளுக்குமேலும் ஏழு நாளுக்குள்ளும் சாதாரணமாக இந்த நோய் தொடங்குகிறது. மூத்திரத் துவாரத்தில் ஏற்படுகிற தினவும், குத்தும், வலியும், மூத்திரம் பெய்யும்போதுண்டாகும் நோவும், மூத்திரத் துவாரத்திலிருந்து வரும் நீர்போன்ற போக்கும் ஆகிய இவைகள் வெட்டை நோயின் குறிகள். கடைசியாகச் சொன்ன நீர்போன்ற போக்கு சீக்கிரத்தில் வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் போக்காக மாறிவிடுகிறது.

சரியானபடி பரிகரித்து வந்தால், இந்த நோவைப் பெரும்பாலும் இரண்டு மாதங்களுக்குள் சொஸ்தப்படுத்தலாம். ஆனால் சாதாரணமாக அது மூத்திரத்துவாரத்தில் எரிச்சலை உண்டாக்கி

பல மாசங்களுக்கு அல்லது பல வருஷங்களுக்கு உபத்திரவத்தை உண்டாக்குகிறது. வெட்டை நோயால் இரத்தாசயத்துக்கும், மூட்டுகளுக்கும், எலும்புகளுக்கும், ஈரலுக்கும், குண்டிக்காய்களுக்கும் நோய் ஏற்படலாம். வெட்டையால் மேலே சொன்ன அங்கங்களுக்கு நோய் உண்டாகும்போது மரணம் சம்பவிக்கலாம். வெட்டை நோயால் வருந்துகிறவர்களுக்கு வெட்டைக் கிருமிகள் சாதாரணமாய் கண்ணுக்கு வந்துவிடுகின்றன. இதனால் மிகக் கொடிய கண் வியாதி உண்டாகி கண்ணும் சாதாரணமாகக் குருடாகிவிடுகிறது.

பரிகாரம்

வைத்தியனுடைய உதவியைப் பெறவேண்டும். கூடுமான மட்டும் நோயாளி ஒரு வேலையும் செய்யாமல் இருக்கவேண்டும்; கூடுமானால் படுத்த படுக்கையிலேயே கிடத்தல் நல்லது. நீரை ஏராளமாகக் குடிக்கவேண்டும். குடிக்கும் நீரோடு எலுமிச்ச ரஸத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. நாள்தோறும் கொஞ்சம் பேதி யுப்பை உட்கொண்டு வருதல் சிறந்தது. நோய் உள்ள அங்கத்தை நாளுக்கு மூன்று முறை சிறிது சூடான நீரிலே அமிழ்த்தி எடுக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்தால், நோவு தணிவதோடுகூட நோயுள்ள அங்கமும் சுத்தமாகும். வெட்டைப்போக்கைத் துடைக்க உபயோகித்த துணி, பஞ்சு, காகிதம் முதலியவைகளை எரித்துப்போடவேண்டும். நோயுள்ள அங்கத்தைத் தொட்ட ஒவ்வொரு தடவைக்குப்பின்னும் கைகளை நன்றாகக் கழுவவேண்டும். இப்படிக் கழுவாமலிருந்தால் கைகளிலே ஒட்டியிருக்கக்கூடிய கிருமிகள் கண்களையடைந்து கண்கள் குருடாக வழி ஏற்படும். அரை கிளாஸ் நீரை யெடுத்துக்கொண்டு அதனோடு பேக்கிங் சோடாவை யாவது பொட்டாசியம் சிட்ரேட்டையாவது அரைத் தேக்கரண்டி யளவு சேர்த்து நாளுக்கு மூன்று முறை எடுத்துக்கொள்ளவும். சாப்பிட்ட பிறகு ஒரு மணிநேரம் அல்லது இரண்டு மணிநேரம் ஆனபின்புதான் இந்த மருந்தை உட்கொள்ளவேண்டும். வீக்கமும் வலியும் தீர்ந்த பிற்பாடு, நாளுக்கு இருமுறை ஆர்கைராலை மூத்திரத்துவாரத்துள்ளே செலுத்தவேண்டும். நூற்றுக்குப் பதினைந்து வீதம் ஆர்கைரால் கலந்துள்ள ஒரு ஆர்கைரால் புட்டியை வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த ஆர்கைராலில் அரைத்தேக்கரண்டி எடுத்து ஊற்றும் கருவியைக்கொண்டு அதை மூத்திரத் துவாரத்தினுள்ளே செலுத்தவேண்டும். உள்ளே செலுத்தப்பட்ட மருந்து வெளியிலே சிந்திப்போகாதபடி ஐந்து நிமிஷ நேரமட்டும்

விரல்களைக்கொண்டு அழுத்திப்பிடித்து மூத்திரத்துவாரத்தின் வாயை மூடிக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும். ஆர்கைராலோடு கூட 5 கிரெயின் ஓலியரெஸின் ஆப் க்யூபெப்ஸையாவது, 10 கிரெயின் கபைபா பால்ஸமையாவது காப்ஸ்யூல்களிலே நாளுக்கு மூன்று முறை உணவுக்குப்பின் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். நோய் வேரோடு தொலைந்துவிட்டது என்னும் உறுதி உண்டாகும்படி மேற்சொன்ன மருநதுகளைப் பல வாரங்களுக்குப் பிரதிதினமும் உட்கொண்டு வரவேண்டும்.

நோயால் வருநதுகிறவன் நம்பிக்கையுள்ள வைத்தியனுடைய உதவியைத் தேடுதல் நல்லது. மேகவெட்டையையும் கிரந்தி நோயையும் சொஸ்தம் செய்வதில் தாங்கள் கைதேர்ந்தவர்கள் என்று தங்களைப் புகழ்ந்து பத்திரிகைகளில் பிரசுரித்துக்கொள்கிற போலி வைத்தியர்களிடம் போகக்கூடாது. வெட்டையைப் போக்குவதில் கைகண்ட மருந்து என்று பத்திரிகைகளில் விளம்பரஞ் செய்யப்படுகிற மருந்தை ஒருபோதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. இப்படிப்பட்ட மோசக்கார வைத்தியர்களுக்கு உடம்பைக்காட்டி அவர்கள் கொடுக்கும் மோசமான மருந்தை உபயோகிப்பதால் நோயாளிக்குத் தீங்கு உண்டாகுமேயொழிய நன்மை யுண்டாகாது.

ஸ்திரீகளுக்குண்டாகிற வெட்டை நோய்

வெட்டை நோயால் வருந்துகிற புருஷர்களில் முக்கால்வாசிப் பேர்கள் கலியாணமாவதற்கு முன்னேயே நோயைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். கலியாணமானதும் இவர்கள் தங்கள் நோயைத் தங்கள் மனைவியருக்கும் கொடுக்கிறார்கள். அநேகம் மனைவியர் வெளியிலே சொல்ல வெட்கப்பட்டுக்கொண்டு வைத்தியர்களிடத்தில் சொல்லாமலிருந்துவிடுகிறார்கள். ஆகவே, ஆரோக்கியம் முழுதும் கெட்டுப்போகுமட்டும் நோய் வளர்ந்துகொண்டே வருகிறது.

குறிகள்

மூத்திரம் பெய்யும்போது எரிச்சலும் வலியும் உண்டாகிறது. இதுதான் நோய் கண்டிருக்கிறதென்று காட்டுகிற சாதாரண அடையாளம். அடிக்கடி மூத்திரம் பெய்யவேண்டும் என்னும் விருப்பம் உண்டாகிறது. யோனித்துவாரத்திலிருந்து வெளுத்த அல்லது மஞ்சளான போக்கு ஏற்படுகிறது. ஒரு ஸ்திரீக்கு வெட்டை நோய் வந்தால், கொஞ்ச காலத்துக்குள் இந்த நோய் அவளுடைய

கருப்பைக்கும் பரவுகிறது. இப்படிப் பரவுவதால் வெள்ளைப் போக்குகள் போக ஆரம்பிக்கின்றன. (41-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்). ஸ்திரீகள் கர்ப்பமடையாமலிருப்பதற்கு வெட்டை நோய்தான் மிகச் சாதாரணமான காரணம். இதுமட்டுமல்ல; பல வருஷங்களுக்கு அவர்கள் நோயால் இடைவிடாத துன்பத்தை அநுபவிக்கவேண்டியிருக்கிறது. வெட்டை நோய்தான் ஸ்திரீகளின் ஜன்மேந்திரியங்களில் சத்திரமிட்டுக்கொள்வதற்குக் காரணமாயிருக்கிறது.

பரிகாரம்

நோயாளி படுத்த படுக்கையில் கிடக்கவேண்டும். வெள்ளைப் போக்குகளுக்கு உபயோகிக்கும் யோனி ஸ்நானத்தையும் (41-ம் அத்தியாயம் பார்க்கவும்) பிரதி தினமும் உஷ்ண அரை ஸ்நானத்தையும் கையாடி வருவதோடுகூட, புருஷர்களுடைய வெட்டைக்கு மேலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற உள்ளுக் கெடுத்துக்கொள்ளும் மருந்தையும் உண்டு வரவேண்டும்.

ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படுகிற வெட்டை மிகவும் பொல்லாத நோயாதலால், கெட்டிக்கார வைத்தியர்களைக்கொண்டு இந்த நோயைப் பரிகரிக்கவேண்டும்.

கிரந்தி நோய்

கிரந்திநோய் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த நோயால் வருந்துகிறவரோடு சம்போகம் எடுத்துக்கொள்வதால்தான் இது பெரும்பாலும் தொற்றுகிறது. தாய்க்குக் கிரந்திநோயிருந்தால், அவளுடைய கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தைக்கும் இந்த நோய் பிறக்கு முன்னேயே தொற்றுகிறது. உலகத்துக் கேற்பட்டிருக்கிற கடுந் தண்டனைகளில் கிரந்திநோயும் க்ஷய ரோகமும் முக்கியமானவை. இவையிரண்டினுள்ளும் ஜனங்களை அதிகமாகப் பீடிப்பது கிரந்தி நோய்தான்.

சம்போகத்தாலேயே கிரந்தி பெரும்பாலும் தொற்றுவதாயிருந்தாலும், வேறு விதமாகவும் இது சில வேளைகளில் தொற்றலாம். முத்தமிடுதல், நோயாளியின் புண்மேல் தற்செயலாய்ப் படுதல், நோயாளி உபயோகித்த சுருட்டுக்குழாய், கிண்ணம், கரண்டி, தட்டு முதலியவைகளை உபயோகித்தல் ஆகிய இந்தக் காரணங்களாலும் நோய் தொற்றலாம்.

குறிகள்

முதலில் ஜன்மேந்திரியத்தில் சிறு பரு அல்லது சிரங்கு தோன்றுகிறது. சாதாரணமாக இது சம்போகம் எடுத்துக்கொண்ட ஐந்து வாரங்களுக்குள்ளேயே ஏற்படுகிறது. பரு வந்தபிறகு கல்லுப் போலிருக்கிற ஒரு திறந்த புண் உண்டாகிறது. இந்தப்புண் உண்டாகும்போது இரண்டு அரைகளிலும் கட்டிகள் புறப்படுகின்றன.

பரு ஏற்பட்ட காலத்திலிருந்து ஆறு, ஏழு வாரங்களுக்குள் சின்னம்மைக் கூறுகள்போன்ற சிவந்த கூறுகள் உடம்பிலே கிளம்புகின்றன. தலைவலி, குமட்டல், பசியின்மை ஆகிய பிறகுறிகளும் ஏற்படலாம். தொண்டைகட்டும் இருக்கலாம். கக்ஷத்திலும், ஆசனத்துவாரத்தை யடுத்துள்ள இடங்களிலும் ஈரப்புண்கள் உண்டாகலாம். மயிர் கொத்துகொத்தாக உதிர்ந்துவிடும். கிரந்தி நோயுள்ளவருக்கு மேற்கண்ட குறிகள் சகலமும் இருக்கவேண்டுமென்கிற அவசியம் இல்லை.

பல மாதங்களுக்கு அல்லது பல வருஷங்களுக்கு நோயால் வருந்தின பிறகு நோயின் மூன்றுவது நிலைமை ஏற்படுகிறது. உடம்பின் பல பாகங்களில் ஆழ்ந்த புண்கள் வளர ஆரம்பிக்கின்றன. மூக்கு அழுகிக்கெட ஆரம்பித்து கடைசியாக மூக்கு இருந்த இடத்தில் ஒரு துவாரம் மட்டும் மிஞ்சுகிறது. கிரந்தி காரணமாக மண்டையிலும், உடம்பிலும் உள்ள எலும்புக்கூறுகள் அழிய ஆரம்பிக்கின்றன. மூளை, நரம்பு, இரத்தாசயம், இரத்தநாடி ஆகிய இவைகளைப்பற்றிய பல கடு நோய்களும் உண்டாகின்றன.

பரிகாரம்

ஒருவருக்குக் கிரந்தி இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை நிச்சயமாகத் தெரிந்துகொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு முன்னதாக நோயைக் கண்டுபிடிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உறுதியாக நோயை வேரறுக்கலாம். நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்று கண்டுபிடிக்க ஒரு கெட்டிக்கார வைத்தியன்தான் வேண்டும். ஒருவருக்குக் கிரந்தி நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்று திட்டமாகத் தெரிந்துகொள்ள டாக்டர் வாஸர்மன் என்பவர் சமீப காலத்தில் ஒரு புது வழியைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

தற்காலத்தில் நமக்குத் தெரிந்திருக்கிற மருந்துகளில் சால்வரசன் ("606") என்று குறிப்பிட்ட மருந்துதான் கிரந்தி நோயை

நன்றாகப் போக்கும் மருந்து. பாதரஸமும் அயோடைட் ஆப்பொடாஷும் நல்ல மருந்துகள்தான். வைத்தியனுடைய உதவி இல்லாமல் இந்த மருந்துகளை உட்கொள்ளக்கூடாது.

கிரந்தி நோயுள்ளவன் கலியாணம் செய்துகொள்ள விரும்பினால், குறைந்தபக்ஷம் இரண்டு முழு வருஷங்களுக்கு அவன் பரிகாரத்தைப் பெறவேண்டும்; இதன் பின்னும் நோயின் குறிகளெல்லாம் முழுவதும் மறைந்து ஒரு வருஷமான பிறகுதான் அவன் கலியாணம் செய்துகொள்ளலாம். மேலே சொன்ன காலத்துக்குள்ளாக அவன் கலியாணம் செய்துகொண்டால், அவனுடைய நோய் நிச்சயமாக அவன் மனைவிக்குப்பரவி, அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பரவும். பல வருஷங்களுக்கு முன்னே வெட்டை அல்லது கிரந்தியால் வருந்தினவனுக்கு தற்காலத்தில் நோய் கோளாறுகள் ஒன்றுமில்லாவிட்டாலுங்கூட கலியாணம் செய்துகொண்ட உடனே அவனுக்கு முன்னிருந்த நோய் அவன் மனைவிக்கும் போகலாம்.

நாற்பத்தோராம் அத்தியாயம்

ஸ்திரீகளுக்கேற்படும் நோய்கள்

சாதாரண மாதவிடாயைப்பற்றிப் பதினேந்தாம் அத்தியாயத்திலே கூறியிருக்கிறோம். மாதவிடாய் சம்பந்தமாக ஏற்படுகிற பல நோய்கள் இருக்கின்றன; அவைகள் மாதவிடாய் காணுதிருப்பதும், வலியோடு மாதவிடாய் ஏற்படுவதும், ஏராளமான போக்கும், வெள்ளைகள் போதலும் ஆகிய இவைகளே. சிறுமிகளுக்கு மாதவிடாய் தோன்றும்போது உண்டாகிற க்ளோரோசிஸ் என்ற ஒரு நோயும் மேலே சொன்ன நோய்களோடு சம்பந்தப்பட்டதுதான்.

மாதவிடாய் காணுதிருத்தல்

உஷ்ண தேசங்களில் ஒன்பது வயதிலே சில சிறுமிகளுக்கு மாதவிடாய் தொடங்கலாம். ஆனால் வேறு சிலருக்கு 15 வயது மட்டும் மாதவிடாய் ஏற்படாமலிருக்கலாம். வயது பதினாறுக்கு மேலாகியும் ஒருத்திக்கு மாதவிடாய் ஏற்படாமலிருந்தால், அவளை ஆஸ்பத்திரிக்காவது வைத்தியர்களிடமாவது அழைத்துச்சென்று பரிசை செய்யச்சொல்லவேண்டும். மாதவிடாய் உண்டாகாமலிருந்தாலும் பெண்ணினுடைய உடம்பு நன்ருகப் பக்குவமாகி ஆரோக்கியமாகவிருந்தால், நோயொன்றுமில்லாமல் இருக்கலாம். இப்பேர்ப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில், 17 அல்லது 18 பிராயம்மட்டும் மாதவிடாய் உண்டாகாமலிருப்பதைப்பற்றிச் சிறிதும் கவலை கொள்ளவேண்டியதில்லை. மாதவிடாய் ஏற்படுகிற பருவத்தையடைந்தும் ஒருத்திக்கு மாதவிடாய் காணுமல் திட்டமான காலங்களில் வலிமட்டுமிருந்தால், யோனி வாய் மூடியிருப்பதால் இப்படி இருக்கலாம். பரிசை செய்து பார்க்கும்போது யோனியின் வாய் மூடியிருப்பதாகத் தெரிந்தால், இப்பேர்ப்பட்ட சிறுமியை ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச்சென்று தகுந்த சிகிட்சை செய்யச் சொல்லவேண்டும்.

மாதவிடாய் இல்லாமலிருக்கும் சிறுமி ஒல்லியாயும், இளைத்தும் பலமற்றுமிருந்துகொண்டு இருமலும் வேளாவேளைகளில் ஏற்படுகிற காய்ச்சலும் உடையவளாயிருந்தால் அவளுக்கு ஒருவேளை

க்ஷய நோய் இருக்கலாம். இப்பேர்ப்பட்ட சிறுமிக்கு க்ஷயம் சொஸ்தமானுலொழிய மாதவிடாய் தோன்றுது. க்ளோரோசிஸ் என்ற நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் மாதவிடாய் தோன்றுவதில்லை. இதற்குச் செய்யவேண்டிய பரிகாரம் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கருப்பைகளும் முட்டைப்பைகளும் சிறுத்துப்போய் இயல்பான வளர்ச்சியை அடையாமல் இருப்பதால் மாதவிடாய் தோன்றுமலிருக்கலாம். வைத்தியனைக்கொண்டு பரிசை்ஷ செய்யச்சொல்லி இதை யறிந்துகொள்ளக்கூடும். மாதவிடாய் தொடங்கினபிறகும் கூட, அது கிரமம் தப்பிவரலாம். ஒரு நோயும் இல்லாதபோதும் கூட அது பல மாதங்களுக்கு இல்லாமலிருக்கக்கூடும். சீதோஷ்ண ஸ்திதியிலே அதிக வித்தியாசமுள்ள ஒரு இடத்திலேயிருந்து இன்னெரு இடத்துக்கு மாறுவதால் சில மாதங்களுக்கு மாதவிடாய் நின்றுவிடுகிறது. இப்பேர்ப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களிலெல்லாம், மாதவிடாய் மறைந்துள்ள சிறுமி பொதுவாக அதிக எடையுள்ளவளாகவும், நல்ல ஆரோக்கியம் உடையவளாகவும் இருக்கிறுள்.

நோயுள்ளபோதும் மாதவிடாய் மறைந்துவிடலாம். அநேகம் நோய்கள் இப்படி மாதவிடாயை நிறுத்திவிடுகின்றன. அஸ்தி ஜுரம், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், முதலிய இப்பேர்ப்பட்ட நோய்களால் வருந்தினபிறகு மூன்று முதல் ஆறு மாதமட்டும் மாதவிடாய் தோன்றுமலிருக்கும். ஆறு மாதத்துக்கு அதிகப்பட்ட காலம்கூட தோன்றுமலிருக்கலாம்.

சிலருக்கு மாதவிடாய் மறைவதற்கு ஆத்மரதம் செய்து வருவதுதான் காரணம். இந்தத் துர்வழக்கத்தை விட்டுவிட்டால் மாதவிடாய் கிரமமாக ஏற்பட்டுக்கொண்டு வரும்.

கிரமமாக மாதவிடாயில் இருந்துகொண்டு வந்தவர்களுக்கு பயத்தினுலும், உடம்பிலே சிலிர்ப்புத் தோன்றுவதினுலும் மாதவிடாய் சிறிது காலத்துக்கு மறைந்தாவது முழுவதும் தடைபட்டாவது போகலாம். சிறிது காலத்துக்கு மாதவிடாய் ஏற்படாமலிருப்பதோடுகூட அது ஏற்படவேண்டிய காலங்களில் முதுகில் பொறுக்கமுடியாத வலியும் உண்டாகிறது.

பரிகாரம்

பலவகையான காரணங்களால் மாதவிடாய் காணுமலிருக்குமாதலால், பரிகாரம் செய்யவேண்டுமானுல் நாம் கூடுமானமட்டும் நோயின் காரணங்களைப் போக்கவேண்டும்.

புருஷனோடு வாழ்ந்துகொண்டு வருபவளுக்கு மாதவிடாய் நின்றதானால், அது கர்ப்பத்துக்கு ஆரம்பமாயிருக்கலாம்.

கீழேகண்ட பரிகாரத்தைச் செய்தால் மாதவிடாய் தவறாமல் ஏற்படும். மங்கைப் பருவத்திலுள்ளவளுக்கு சரியான போஷணம் இல்லாதிருந்தால், அவளுக்கு நல்ல உணவுகளை ஏராளமாக உண்ணக்கொடுக்கவேண்டும். அதிகமாய்ப் பாடுபட்டுழைக்கும்படி அவளை பலவந்தப்படுத்தக்கூடாது. திறந்த வெளிகளில் தேகப் பியாசம் செய்தலும், இரவுதோறும் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி நேரம் தூங்குதலும் அவளுக்கு அதிக பயனைத்தரும். பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலால் நோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இதற்கு 28-ம் அத்தியாயத்திலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற முறைகளை அநுசரிக்கவும். ருதுவாகாத சிறுமிக்குப் பரிகாரம் செய்யும்போது, உஷ்ண எனீமாவைக்கொடுத்து குடலைச் சுத்தம் செய்தல்வேண்டும். இப்படிச் செய்த பிற்பாடு 110 டிகிரீ சூடுள்ள அரை ஸ்நானத்தைப் பத்து நிமிஷங்களுக்குக் கொடுக்கவும். பாதங்கள் வெந்நீரிலே அழுத்தப்பட்டிருப்பதோடுகூட, தலையைச்சுற்றி ஒரு ஈரத்துணி கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) நெ. 20 மருந்தை (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) நாளுக்கு மூன்று முறை சாப்பாட்டுக்குப்பின் கொடுக்கலாம். மேலே கூறினதுபோல, மாதவிடாய் பயம், சிலிர்ப்பு முதலியவற்றால் தடைபட்டு நின்றுவிடும்போதும் உஷ்ண எனீமாவையும், அரை ஸ்நானத்தையும் கொடுத்துவந்தால் நல்ல பயன் உண்டாகிறது.

மாதவிடாயின் பெரும்போக்கு

கருப்பைக்குள் உண்டான நோயால் மாதவிடாய் பெரும்போக்காக ஏற்படுகிறது. இது சாதாரணமாகக் குழந்தை பிறந்த உடனேயும் அல்லது கர்ப்பமல்லாமல் போகும்போதுந்தான் ஏற்படுகிறது. நஞ்சின் சிறு பகுதிகள் கருப்பையில் நின்றுவிடுவதாலும் கருப்பையின் துவாரம் கிழிபட்டுப்போவதாலும் இப்படி நோய் உண்டாகிறது. பிரசவ காலத்தில் அஜாக்கிரதையாக அசுத்தமான பொருள்களை உபயோகிப்பதாலும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் அழுக்குத்துணிகளை உபயோகிப்பதாலும் கிருமிகள் கருப்பையினுள் பிரவேசித்து நோயை உண்டாக்கலாம். இந்த விதமாகக் கருப்பைக்கு நோய் உண்டாகும்போது மாதவிடாயின் போக்கு ஏராளமாகவிருப்பதுமல்லாமல் மாதவிடாய்க் காலங்களில் அதிக வலியும் உண்டாகிறது.

இப்பேர்ப்பட்டவர்களை வீட்டிலேயே வைத்துப் பரிகாரம் செய்வது மிகவும் சிரமமானது. ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் செல்லுதல் நல்லது. அல்லது தகுந்த வைத்தியர்களிடத்தில் காட்டவும். இவை யிரண்டையும் செய்யமுடியாமற்போனல் உஷ்ண யோனி ஸ்நானத்தைக் கொடுக்கலாம். (19-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்). மேற்படி ஸ்நானத்துக்கு உபயோகப்படுத்துகிற வெந்நீர் பொறுக்கமுடியுமான சூடுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். ஸ்நானமானதும் யோனியின் வெளிப்பிரதேசத்தையும் துடைகளையும் ஈரத்துணிகொண்டு துடைக்கவேண்டும். மாதவிடாய் காலங்களில் ஓடியாடாமல் படுத்தபடுக்கையிலேயே கிடத்தல் மிகவும் அவசியம்.

வலியோடுண்டாகிற மாதவிடாய்

சாதாரணமாக மாதவிடாய்க் காலங்களில் சிறிது அசௌக்கியம் ஏற்படுவதுண்டு. ஆனல் வலியிருக்குமானல் ஏதோ நோய் இருக்கிறதென்று அறியவேண்டும். மேலே சொன்னதுபோல, மாதவிடாய் ஏராளமாகப் போகும்போது வலியும் அதோடு உண்டாகிறது. வலியோடுகூடின மாதவிடாய்களில், முதுகிலும் விலாக்களிலும் வலியிருக்கலாம். சில சமயங்களில் அடிவயிற்றின் மேலே பாரம் வைத்தாற்போன்ற உணர்ச்சியும் உண்டு. அல்லது கருப்பையைச்சுற்றிய இடங்களில் பொறுக்கமுடியாத வலியிருக்கலாம். இந்த வலிகளெல்லாம் விட்டுவிட்டு வருகின்றன.

பரிகாரம்

வலியோடு கூடின மாதவிடாய்களில் பெரும்பான்மையானவைகளைச் சொஸ்தம்பண்ண ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகவேண்டும். அல்லது தகுந்த வைத்தியனுக்கு நோயாளியைக் காட்டவேண்டும். கருப்பை சாதாரணமாக நோயடைந்திருக்கிறபடியால் இதற்கேற்ற பரிகாரத்தை வைத்தியன்தான் செய்யமுடியும். வீட்டிலே உபயோகிக்கக்கூடிய முறை கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாதவிடாய் ஏற்படுங் காலத்துக்குச் சில நாட்கள் முன்னதாகவே, நோயாளிக்கு உஷ்ண பாதஸ்நானத்தையும் உஷ்ண யோனிஸ்நானத்தையும் கொடுக்கவும். அடுத்த நாள் அவள் உஷ்ண அரை ஸ்நானத்தை எடுத்துக்கொள்ளலாம். மலச்சிக்கல் இருக்கும்பக்ஷத்தில் வெதுவெதுப்பான எனீமா கொடுக்கவும் (யோனிஸ்நானம், எனீமா முதலியவைகளைக் கொடுக்கும் உபாயங்கள் 19-ம் அத்தியாயத்தில்

கூறப்பட்டிருக்கின்றன) படுக்கப்போவதற்கு முந்தி மேற்கொண்ட பரிகாரங்களைச் செய்துகொண்டால் அதிக குணம் உண்டு. மாத விடாயில் இருக்கும்போது அடிவயிற்றின்மேலே ஒற்றடங்கள் கொடுத்தலும் அல்லது வெந்நீர் புட்டிகளை வைத்தலும் நல்லது. வெந்நீரை ஏராளமாகக் குடித்து வருவதாலும் பயனுண்டு.

வெள்ளை

வெள்ளை என்னும் நோய் உள்ளபோது யோனியிலிருந்து வெளுத்த போக்கு போகிறது. பலவீனம், இடுப்பு வலி, கருப்பைப் பிரதேசத்தில் சங்கடம், யோனி துவாரத்தின் வாயைச்சுற்றிலும் தினவு ஆகிய இவைகளோடு சாதாரணமாக வெள்ளை தோன்றுகிறது. வெள்ளையைப் பரிகரிக்கவேண்டுமானால் நோயாளியை வைத்தியனுக்குக் காட்டவேண்டும். அல்லது ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச்செல்லவேண்டும்.

குளிர்ந்த காற்றில் நின்றல், மிதமிஞ்சி வேலை செய்தல், சத்தில்லாத உணவுகளை உண்ணல், அளவுகடந்து காம சுகங்களை அனுபவித்தல், ஆத்மரதம், கருப்பைக்கேற்பட்டிருக்கும் நோய் ஆகிய இந்தக் காரணங்களால் வெள்ளை ஏற்படலாம். வெள்ளை ஏற்படுவதற்கு ஒரு சாதாரண காரணம் வெட்டை நோய்தான்.

பரிகாரம்

காரணத்தைப் பொறுத்ததாயிருக்கிறது. வீட்டிலே கையாடக்கூடிய சிறந்த பரிகாரம் உஷ்ண யோனிஸ்நானம்தான். 120 டிகிரீ சூடுள்ள மூன்று அல்லது நாலுபடி வெந்நீரை யெடுத்துக்கொண்டு அதனோடு எட்டு தேக்கரண்டி அளவுள்ள பொராசிக் திராவகத்தையாவது, ஒரு தேக்கரண்டி அளவுள்ள பொட்டாஷ் பர்மாங்கனேட்டையாவது கலந்துகொள்ளவும். பொட்டாஷ் பர்மாங்கனேட்டை உபயோகிப்பதாயிருந்தால், முதலில் கால்படி வெந்நீரோடு அதைக் கலந்து, அது நன்றாகக் கரையுமட்டும் அடிக்கடிக் கலக்கிக்கொண்டேயிருந்து பிறகு போதுமான அளவுக்கு வெந்நீரைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தப் பரிகாரத்தை ஒவ்வொரு நாளும் செய்துவரவேண்டும். வாரத்துக்கு மூன்று முறை உஷ்ண எனீமாவை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். (யோனி ஸ்நானம் கொடுக்கவேண்டிய முறைகளை 19-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்).

பச்சை

பச்சையென்னும் இந்நோய் சிறுமிகளுக்கு ருது காலத்தில் ஏற்படுகிறது. இரத்தம் கெட்டு இருப்பதால்தான் இது ஏற்படுகிறது. சாதாரணமாக தேகத்தில் எடை குறைவதில்லை. பார்வைக்குச் சிறுமி பருத்தும் கொழுத்துமிருக்கலாம். மேனி பச்சையாய்ப் போவதால் இந்நோய்க்குப் பச்சைநோய் எனப் பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அடிக்கடி சாதாரண தின்பண்டங்களின்மேல் ஆசையில்லாமல் புளிப்புள்ள பொருள்களின்மேல் நோயாளிக்கு இடைவிடாத பிரியம் இருக்கலாம்.

பரிகாரம்

இந்த நோயுள்ளபோது இரத்தத்திலே போதுமான அளவு இரும்பு இருப்பதில்லை. நல்ல உணவுகளை நோயுள்ள பெண்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். பச்சைநோயுள்ளவர்களுக்குச் சாதாரணமாக மலச்சிக்கலும் இருக்கிறது. இதற்கு 28-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தைக் கையாடவேண்டும். நெ. 21-வது மருந்துப் புட்டியிலுள்ள மாத்திரைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) முதல் வாரத்தில் தடவைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதமும்; இரண்டாவது வாரத்தில் தடவைக்கு இரண்டு மாத்திரை வீதமும், மூன்றாவது வாரத்தில் தடவைக்கு மூன்று மாத்திரை வீதமும், ஆக நாளுக்கு மூன்று தடவை ஒரு மாதமாக கொடுத்துக்கொண்டுவரவும்.

யோனிப் பிரதேசத்தைப்பற்றிய நோய்

தினவும், எரிச்சலும், யோனித் துவாரத்தின் வாயைச்சுற்றிலும் புண்களும் ஆகிய இவைகளெல்லாம் சுத்தக் குறைவினால் தான் பெரும்பாலும் ஏற்படுகின்றன. யோனிப் பிரதேசத்தை அடிக்கடி நீர்கொண்டு கழுவவேண்டும். யோனி இதழ் மடிப்புகளின் இடையிலுள்ள இடத்தை அடிக்கடி நீராலே கழுவவேண்டும். யோனித் துவாரத்தின் வாயிலே தினவும், சிவந்திருத்தலும், வீக்கமும் உண்டாவதற்குக் காரணம் ஆத்மரதம், மேகவெட்டை, வெள்ளை, அளவுகடந்த மூத்திரம் ஆகிய இவைகளில் ஏதேனு மொன்றுதான். மாதவிடாய்க் காலங்களில் அழுக்குத் துணிகளை யோனியின்மேலே ஒற்றும் பொருள்களாக உபயோகப்படுத்துவதால் தினவு முதலியன ஏற்படலாம்.

பரிகாரம்

முதலில் காரணங்களைப் போக்கவேண்டும். வலிக்கும், புண்ணுக்கும் காரணம் யோனியிலிருந்து வரும் போக்காக இருந்தால், போக்கை நிறுத்த பரிகாரங்களைச் செய்யவேண்டும். ஆத்மரதம் காரணமாக இருந்தால் அதை விட்டுவிடவேண்டும்.

பேன்கள் காரணமாக இருக்கலாம்; இப்படியிருந்தால் நெ. 22-வது மருந்தை உபயோகிக்கவேண்டும் (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்). ஆசனத்தைச்சுற்றியும் குடலின் கீழ்ப்பாகத்திலும் தினவு இருந்தால், இதற்குக் காரணம் இழைப் புழுக்களாயிருக்கலாம். 34-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தை இதற்குச் செய்யவேண்டும். நெ. 23-வது மருந்தைக் கொண்டு தினவெடுக்கும் அங்கங்களைக் கழுவுவதால் நன்மை யுண்டாகலாம். இந்த மருந்தைக்கொண்டு கழுவினபிறகு நெ. 24 அல்லது நெ. 12 மருந்தை மேற்கண்ட அங்கங்களின்மேல் தேய்க்கவும். கொப்பளங்களிருந்தால் அவைகளைக் கிறிவிட்டு டின்க்ச்சர் ஐயோடீனைக்கொண்டு அவைகளைத் துடைக்கவேண்டும்.

கருப்பையையும் முட்டைக் குழாய்களையும்பற்றிய நோய்

முதுகுவலியும், அடிவயிற்றிலே கீழ்நோக்கின வலியும், அடிவயிற்று வீக்கமும், காய்ச்சலும், யோனியிலிருந்து துர்க்கந்தமான போக்கு உண்டாதலும், வேறு பல குறிகளும் ஆகிய இவைகளெல்லாம் கருப்பை அல்லது முட்டைக் குழாய்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற ஏதாவதொரு நோயால்தான் காண்கின்றன. இந்தக் குறிகள் கொஞ்சகால பரியந்தம் நில்லாமல் இடைவிடாமலிருந்தால் இப்பேர்ப்பட்ட ஸ்திரீயை அவசியமாக ஆஸ்பத்திரிக்காவது தகுந்த வைத்தியனிடமாவது அழைத்துச்சென்று பரீக்ஷை செய்து தகுந்த பரிகாரத்தை விதிக்கும்படி சொல்லவேண்டும். மேலே கண்ட குறிகளை காண்பிக்கும் நோய்களிலே சில மிகவும் அபாயகரமானவை. ஆகவே கூடிய சீக்கிரத்தில் நோயைப் போக்காமல் விட்டுவிட்டால் மரணம் சம்பவிக்கும்.

மலட்டுத்தனம்

கலியாணம் செய்ததிலிருந்தாவது இரண்டொரு குழந்தைகள் பிறந்த பின்னுவது ஒருத்திக்கு மலட்டுத்தனம் இருக்கலாம்.

கலியாணம் ஆனது முதல் மலட்டுத்தன மிருந்தால், அதற்குக் காரணம் சில ஜன்மேந்திரியங்கள் நன்ருக வளராமலிருக்கலாம். மலட்டுத்தனத்துக்கு ஸ்திரீயின் வியாதிமட்டுமல்ல புருஷனின் நோயும் காரணமாக இருக்கலாம். பூதக்கண்ணுடியைக்கொண்டு புருஷனுடைய வீரியத்தைப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்து அதில் உயிருள்ள பீஜங்கள் இருக்கின்றனவா இல்லையா என்று கண்டறிந்து மலட்டுத்தனத்துக்கு புருஷன்தாஞ காரணம் என்பதை வைத்தியன் உறுதியாய்க் கூறலாம். வைத்தியனொருவன் நூறு பேர்களுடைய மலட்டுத்தனத்தைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், பதினுறு பேர்களுடைய மலட்டுத்தனத்துக்கு காரணம் புருஷனுடைய நோய்தான் என்று கண்டுபிடித்தான். ஸ்திரீகளிடத்திலுள்ள மலட்டுத்தனத்துக்கு வேறொரு காரணம் அவர்களுக்கிருந்த மேகவெட்டை அல்லது மேகக்கிரந்தியாக விருந்தது. புருஷன் விபசாரம் செய்ததினுல் இந்த நோய்கள் முதலில் அவனுக்குத் தொற்றிப் பின்பு அவனுலே அவன் மனைவிக்கு வருகின்றன.

கருப்பை அல்லது முட்டைக் குழாய்களைப்பற்றிய கொடிய ரோகத்தாலே சில ஸ்திரீகளுக்கு மலட்டுத்தனம் ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் சத்திரமிடுவதால் இந்த நோயைப் போக்கலாம். அதாவது, கருப்பை பிரசவ காலத்தில் கிழிந்துபோயிருந்தால் அதைச் சீர்திருத்தலாம். அல்லது கருப்பையிலாவது முட்டைக் குழாய்களிலாவது சதைக்கட்டிகள் புறப்பட்டிருந்தால் அவைகளைக் கத்தரித்துப்போடலாம்.

யாதொரு கொடு நோயுமில்லாமலே சிலருக்கு மலட்டுத்தனம் ஏற்படலாம். இவைகளைக் கீழே கண்டபடி வீட்டிலிருந்தபடியே பரிகரித்துச் சொஸ்தப்படுத்தலாம்.

காம சுகங்களில் அளவுக்குமிஞ்சி ஈடுபட்டிருப்பதால் கர்ப்பம் ஏற்படாமலிருக்கலாம். மாதத்துக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைக் கதிகமாகச் சம்போகம் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. சம்போகம் செய்யும்போதும், மாதவிடாய்க்கு முந்தியும் பிந்தியுமுள்ள கர்ப்போத்பத்திக்கு அநுகூலமான காலங்களில்தான் சம்போகம் செய்யவேண்டும். (22-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.)

சில சமயங்களில் யோனியிலும், கருப்பையிலுமிருந்து உண்டாகிற போக்கு புருஷனுடைய பீஜங்களை அழித்துப்போடுவதால் கர்ப்பம் ஏற்படாமலிருக்கிறது. நாள்தோறும் பொராசிக் ஆசிட் கலந்த வெந்நீரை யுபயோகித்து யோனியைச் சுத்தம் செய்து வரு

வதால் இந்த நிலைமையைக் குணப்படுத்தலாம். இங்ஙனம் யோனி ஸ்நானம் செய்ய, 2-படி நீரோடு அரை அவுன்ஸ் பொராசிக் ஆசிட்டைக் கலந்துகொள்ளவும். எவ்வளவு பொறுக்கமுடியுமோ அவ்வளவு சூடுள்ளதாக வெந்நீர் இருக்கவேண்டும். சம்போகம் செய்யும் நாளிலும், அதன்பின் சில நாட்களுக்கும் யோனி ஸ்நானத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும். சம்போகஞ் செய்தபின், சில மணி நேரம் ஸ்திரீயானவள் படுத்தபடுக்கையிலே அமைதியாகப் படுத்திருக்கவேண்டும்.

ஸ்திரீயின் உடம்பு பொதுவாக ஆரோக்கியமில்லாதிருந்தால், உடம்பு தேறுவதற்கு வேண்டிய பரிகாரங்களை அவள் பெறவேண்டும். போஷணத்தைத் தரும்படியான நல்ல உணவுகளை அவளுக்குக் கொடுத்துவரவேண்டும். ஆயாச மேலிட்டால் அவளைக் கடின வேலைகளைச் செய்ய கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது.

நாற்பத்திரண்டாம் அத்தியாயம்

தோலைப்பற்றிய நோய்கள்

சோறி சிரங்கு

சிறு பூச்சியொன்று தோலின்கீழ் குடைகிறதினால் சொறி சிரங்கு உண்டாகிறது. விரற்கிடுக்குகள், மணிக்கட்டுகள், தொப்புள், மார்பு ஆகிய இந்த அங்கங்களைப்பற்றிய தோலிலேதான் சொறி சிரங்கு சாதாரணமாக முதலில் காண்கிறது.

குறிகள்

முதலில் தினவு உண்டாகிறது; சொறியும்போது தோல் பெயர்ந்துபோவதோடு பருக்களும், சிவந்த தடிப்புகளும் உண்டாகின்றன. ஒருவருக்குக் கண்ட சொறி சிரங்கு அக்குடும்பத்திலுள்ள பிறருக்கு ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குத் தொற்றி அதி விரைவாகப் பரவுகிறது.

சொறி சிரங்கு உண்டாகாமலிருக்கவேண்டுமானால், சொறி சிரங்குள்ளவன் உட்கார்ந்த ஆசனத்தில் உட்கார்தலும், அவன் படுத்தபடுக்கையில் படுத்தலும், கூடாது. சொறி பிடித்தவன் உபயோகித்த துப்பட்டி, வேஷ்டி, சவுக்கம் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதாலும் சொறி சிரங்கு தொற்றும்.

பரிகாரம்

சொறி பிடித்தவன், சோப்பையும் வெந்நீரையும் உபயோகித்து முதலில் தன்னுடம்பை முழுவதும் நன்றாகக் கழுவவேண்டும். பிறகு மூன்று பங்கு கந்தகத்தை ஏழு பங்கு வாஸலைன் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயோடு கலந்து ஒரு தைலம் செய்து கொள்ளவும். கந்தகத்தையும் எண்ணெயையும் நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். ஒரு சிறு கண்ணாடித் துண்டை யெடுத்துக்கொண்டு கந்தகப்பொடியை எண்ணெயோடு கலந்து நீண்ட லேசான கத்தியால் குழைக்கவும். இரவுகளிலும், காலைகளிலும் மூன்று நாட்க

ளுக்கு இந்தத் தைலத்தை உடம்பிலே அரிக்கிற இடங்களின் மேலெல்லாம் தேய்க்கவும். இந்த மூன்று நாட்களிலும் கட்டியிருக்கும் வஸ்திரத்தையும் படுத்திருக்கும் படுக்கையையும் மாற்றுமலிருக்கவேண்டும். மூன்று நாளான பிறகு, சோப்பு போட்டு உடம்பைத் தேய்த்து வெந்நீரை வார்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவும். இதன்பின் சுத்த வஸ்திரத்தையும் சுத்த படுக்கையையும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். அழுக்காகப்போன வஸ்திரத்தையும் துப்பட்டியையும் பல நிமிஷ நேரம் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுத்தபிறகுதான் அவைகளைத் திரும்பவும் உபயோகிக்கலாகும். இப்படிச் செய்தால்தான் சொறி சிரங்குகளை உண்டாக்கும் பூச்சிகளை வேரொடு அழிக்க முடியும்.

பேன்கள்

தங்கள் உடம்பையும் வஸ்திரங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாத ஜனங்களுடைய உடம்பிலும் தலையிலும்தான் பேன்கள் வெகுவாய்க் காணப்படுகின்றன. சுத்தமான வஸ்திரங்களைத் தரித்துக்கொள்வதாலும் உடம்பு சர்வகாலமும் சுத்தமாயிருக்கும்படி போதுமான அளவு அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்வதாலும் பேன்கள் புழுக்காதபடி செய்துகொள்ளலாம். உடம்பை யொட்டின பேன்கள் கடித்துத் தினவை யுண்டாக்குகின்றன. தினவைப் போக்க சொறியும்போது உடம்பின் பல பாகங்களில் சிரங்குகள் உண்டாகின்றன. உடுத்தியிருக்கும் உடையிலும் பேன்கள் காணப்படுகின்றன. முக்கியமாய் இவை தையல் இணைக்கப்பட்டிருக்கிற இடங்களில்தான் காணப்படுகின்றன. சீலைப்பேனைப் போக்க வேண்டுமானால், வஸ்திரங்களைப் பல நிமிஷ நேரம் கொதிக்கிற வெந்நீரிலே அழுத்தி எடுப்பதுதான் தகுந்த பரிகாரம்.

ஜன்மேந்திரியங்களை யடுத்துள்ள ரோம மடர்ந்த பிரதேசத்தில் வாழ்கிற ஒருவிதமான பேன் இருக்கிறது. சில சமயங்களில் இது இந்தப் பிரதேசத்திலிருந்து உடம்பின் பிற பாகங்களுக்கும் பரவுகிறது. இந்தப் பேன்களை யழிக்க, பேன்பிடித்த இடத்தை வாரத்துக்கொருமுறையாகப் பல வாரங்களுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் நீரோடு இரண்டு கிரெயின் கரோஸிவ் சப்லிமேட் கலந்துள்ள திராவகத்தைக்கொண்டு கழுவவேண்டும். கரோஸிவ் சப்லிமேட் என்பது கொடிய விஷம். அதை உபயோகிக்கும்போது அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். 50-ம் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற நெ. 22-ம் மருந்தும் பேன்களை அழிக்கும்.

தலைப்பேன்

ஒருவர்க்குத் தலைப்பேன் இருந்தால் மண் எண்ணெயையும் தேங்காய் எண்ணெயையும் சமமாகக் கலந்து இதை இராக்காலங்களில் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குத் தலைமயிரிலே தேய்த்து வந்தால் பேன்கள் அழிந்துபோம். எண்ணெயைத் தலைமயிரிலே தேய்த்த பிறகு, தலைக்கு ஒரு குல்லா போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்; அல்லது தலையைச்சுற்றி ஒரு துணியைக் கட்டிக்கொள்ளலாம். மறுநாள் காலையில் சோப்பையும் வெந்நீரையும் உபயோகித்துத் தலையிலுள்ள எண்ணெயை நன்றாகப் போக்கவேண்டும். மண்ணெண்ணெயும் தேங்கா யெண்ணெயும் கலந்துள்ள இந்தத் தைலம் தலையிலுள்ளமட்டும் அடுப்பண்டையாவது, விளக்கண்டையாவது போகக்கூடாது. தலையிலே புண்கள் இருந்தால், அவைகளின்மேல் வாஸலீனையாவது தேங்காயெண்ணெயையாவது பூசலாம்.

பேன் முட்டைகளை மயிரிலே பார்க்கலாம். மயிர் நெடுக அவை வெளுத்த பாசிமணிகளைப்போல் தோன்றுகின்றன. இந்தப் பேன் முட்டைகள் இல்லாதபடிச் செய்ய வாரத்துக்கிருமுறை தலைமயிரை காடியைக்கொண்டு கழுவவேண்டும். காடியை உபயோகித்த பிறகு, மயிரை நுண்ணிய பற்களுள்ள சிப்பைக்கொண்டு நன்றாக வாரவேண்டும்.

மூட்டுப்பூச்சிகள்

மூட்டுப்பூச்சிகள் ஜனங்களைக் கடித்து உபத்திரவம் செய்வதுமல்லாமல் மிகக் கொடிய நோய்களையும் அவைகள் பரவச்செய்கின்றன. வஸ்திரங்களிலிருந்தும், படுக்கைகளிலிருந்தும் அவைகளைப் போக்குவதற்கு உத்தமமான வழி, வஸ்திரங்களையும் படுக்கைகளையும் கொதிக்கிற நீரிலே நன்றாக அழுத்திவைப்பதுதான். படுக்கையின் கிடுக்குகளில் மூட்டுப்பூச்சி யிருக்கும்போது ஒரு பங்கு கார்பாலிக் ஆசிட்டை (கிரெசால், இஸால், சானிடால், பினைல் ஆகிய இவைகளிலொன்றையாவது உபயோகிக்கலாம்). பத்து பங்கு நீரோடு கலந்து படுக்கையிலுள்ள சந்துபொந்துகளில் பூசவும். டர்ப்பென்டைன் எண்ணெயும் இந்தக் காரியத்துக்கு பயன்படும்.

பருக்களும் கருஞ் சினைப்புகளும்

பருக்கள் பெரும்பாகம் முகத்திலும், தோள்களிலும், முதுகிலும் காணப்படுகின்றன. கருஞ் சினைப்புகளும் பருக்களைப்

போலவே இருக்கின்றன. ஆனால், தலை சிறிது கறுத்து இருக்கின்றன.

பரிகாரம்

இனித்த பண்டங்கள், லேகியம், ஜிலோபி முதலியன, காப்பி, புகையிலை, மதுபானம் ஆகிய இவைகளை விலக்கிவிட வேண்டும். காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் முதல்முதலில் ஒரு கிண்ணம் வெந்நீரைக் குடித்துவரவேண்டும். நாள்தோறும் உடம்பிலே பல கிளாஸ் அளவு நீர் சேரும்படியாக அப்போதப்போது நீரை நிறையக் குடித்துவரவேண்டும். நீரோடு எலுமிச்சம்பழரஸத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டால் நோய் அதிசீக்கிரத்தில் குணமாகும். நாள்தோறும் நன்றாக ஸ்நானம்செய்து வருவதோடுகூட ஸ்நானத்துக்குப்பின் ஒரு முரட்டுத் துண்டைக்கொண்டு உடம்பை விரைவாக அழுந்தத் துடைத்துவருதல் பரிகாரத்தின் முக்கிய அம்சம் ஆகும். நாள்தோறும் மலங்கழியவேண்டும். அவசியமாயிருந்தால், காஸ்காரா மாத்திரைபோன்ற பேதி மருந்தை உபயோகிக்கலாம். நெருப்புக்குச்சியின் நெருப்பிலே முதலில் காய்ச்சி சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட ஒரு ஊசியைக்கொண்டு பருக்களையும் கருஞ் சினைப்புகளையும் குத்திவிடவேண்டும். அதி உஷ்ணமான வெந்நீரைக்கொண்டு முகத்தைக்கழுவிக் காயவைத்த பிறகு நாளுக்கு மூன்று முறை பின்வரும் தைலத்தை முகத்தின் மேல் பூசிக்கொள்ளலாம். தைலம் செய்யும் முறை: சிறிய கரண்டியால் அரைக்கரண்டி கெந்தகத்தை எடுத்துக்கொண்டு இதை இரண்டு பெரிய கரண்டி அளவுள்ள ஸ்டார்ச்சோடும் இரண்டு பெரிய கரண்டி அளவுள்ள வாஸலேனேடும் சேர்த்துக் கலக்கவேண்டியது.

வேர்வைக்கூறுகள்

அதி உஷ்ண காலங்களில் குழந்தைகளுக்கும், சில சமயங்களில் பெரியவர்களுக்கும், உடம்பு முழுவதும் சிவந்த சிறு கூறுகள் வெடிக்கின்றன. அதிக வேர்வையால் இந்தக் கூறுகள் தோன்றுகின்றன.

பரிகாரம்

குளிர்ந்த ஜலத்திலே சிறு துணியைத் தோய்த்து உடம்பை முதலில் நன்றாகத் துடைத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் டால்கம்பொடியை உடம்பின் மீது தூவவேண்டும். டால்கம்பொடி கிடையாத பட்

சத்தில் ஸ்டார்ச்சையாவது கோதுமை மாவையாவது உபயோகிக் கலாம். பெரியக் கரண்டியால் மூன்று கரண்டி யளவு பேக்கிங் சோடா எடுத்துக்கொண்டு இதை அரை கிளாஸ் நீரிலே கரைய விட்டு பிறகு இந்த நீரோடு 15 முதல் 20 சொட்டுகள் வரை கார் பாலிக் ஆசிட்டைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இந்தத் திராவகத்திலே துணியை நனைத்து உடம்பைத் துடைத்தால் தினவும் எரிச்சலும் நின்றுவிடும்.

படை

படை என்னும் நோய் உடம்பின்மேலே பில்லைபில்லையாகப் படருகிறது. தோல் சிவந்தும், தினவுகொண்டும், நீர் கோரிக் கொண்டும் இருக்கும். பிறகு ஒரு பொறுக்கு உண்டாகிறது. சில சமயங்களில் படையால் தோல் பிளந்துபோவதுண்டு. படை சாதாரணமாக மண்டையிலும், முகத்திலும், மூட்டுகளை யொட்டி யுள்ள சதை மடிப்புகளிலும் காணப்படுகிறது.

பரிகாரம்

இந்தத் தோல் வியாதியைப் பரிகரிப்பது மிகவும் சிரம மானது. நோய் குணமாவதற்கு, மாம்சம், புகையிலை, மதுபானம் ஆகிய இவைகளை நீக்கவேண்டுவது அவசியமாயிருக்கிறது. நாள் தோறும் ஏராளமாக நீரைக் குடித்துவரவேண்டும். நாள்தோறும் பழங்களை உண்டுவரவேண்டும். எலுமிச்சம் பழரஸம் கலந்த நீரைப் பருகுவதால் குணமுண்டு. அன்றாடம் மலம் கழியவேண்டும். நோயாளிக்கு மலச்சிக்கல் இருக்குமட்டும் அவனைச் சொஸ்தம் செய்யமுடியாது.

படை கண்ட இடங்களில் சோப்பையும் நீரையும் உபயோகிக் காமலிருக்கவும். சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயையாவது உருகின வாஸலைனயாவது பூசிப் பொறுக்கைப் போக்கலாம். படை படர்ந்த இடங்களைச் சொரியக்கூடாது. சிறு குழந்தைக்குப் படை வந்திருந் தால் அது சொரியாதபடி அதன் விரல்களை மடிப்பாக மடித்த துணியைக்கொண்டு மூடவேண்டும்.

நீர் வடிதலும் பொறுக்குத் தட்டுதலும் இருந்தால் பின்வரும் பொருள்களைச் சேர்த்து ஒரு தைலம் செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவும்: சிறு கரண்டியால் இரண்டு கரண்டி ஸின்க் ஆக் ஸைடும், இதே அளவான ஸ்டார்ச்சும் பெருங்கரண்டியால் ஒரு கரண்டி வாஸலைனும் (அல்லது சுத்தமான தேங்கா யெண்ணெயும்)

எடுத்துக்கொண்டு நன்றாகக் கலந்து படையுள்ள இடங்களுக்குப் போடவும்.

படை வெகு நாள்பட்டதாயும் படையுள்ள இடங்கள் வறண்டு முள்ளுமுள்ளாயுமிருந்தால் கில் எண்ணெயிலே பெருங் கரண்டியால் அரைக்கரண்டி யெடுத்துக்கொண்டு இதனோடு இரண்டு பெருங்கரண்டி யளவு ஸின்க் தைலத்தைக் கலந்து ரோக முள்ள இடங்களுக்குப் போடவும். சில ரோகஸ்தர்களுக்கு மேலே சொரி சிரங்குக்கு விதிக்கப்பட்ட கந்தகத்தைலம் குணம் தரலாம்.

வளையப்படை (எச்சில் தழும்பு.)

வளையப்படை உடம்பிலே எந்த இடத்திலும் படரலாம். வளையப்படைக் கிருமிகள், சாயங்காலம் வடித்த சோற்றை ஒரு தட்டிலே எடுத்துவைத்து மறுநாள் காலையில் பார்த்தால் பூஷணம் பூத்திருப்பதுபோல காணப்படும். வளையப்படை யுள்ளவனை தீண்டுவதாலும், அவன் உபயோகித்த வஸ்திரம், சவுக்கம், படுக்கை முதலியவற்றைத் தொடுவதாலும் இந்த நோய் தொற்றுகிறது. இது ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு மிக எளிதாகப் பரவுகிறபடியால், தலையிலே அல்லது உடம்பிலே வளையப்படை உள்ள குழந்தையை நோய் சொஸ்தமாகுமட்டும் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்பக்கூடாது.

வளையப்படை முதலில் சிவந்த அல்லது பழுப்பு நிறமுள்ள சிறு பருப்போலத் தோன்றி பிறகு சுற்றிலும் படர்கிறது. கொஞ்ச காலத்துக்குப்பின் வளையத்தின் மத்திய பாகம் உடம்பின் இயற்கை நிறத்தை யடையலாம். இப்படி யாகும்போது, படை கண்ணுக்கு ஒரு வளையம்போலத் தோன்றுகிறது. தினவு பொறுக்க முடியாததாயிருக்கும்.

பரிகாரம்

நோய் சாமான்யமாகவிருந்தால் இராக்காலங்களில் பின்வரும் தைலத்தை உபயோகிக்கலாம். ஒரு சிறு கரண்டி ரிசார்சினையும் 10 கிரெயின் சாலிசிலிக் ஆசிட்டையும் 2 பெருங்கரண்டி வாஸலேன் அல்லது தேங்கா எண்ணெயையும் எடுத்துக்கொண்டு இவைகளை நன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். காலையில் டர்ப்பன்டைனை ரோகத்தின்மேலே பூசவும். இப்படியே இந்த பரிகாரத்தை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு நிறுத்தாமல் செய்துவரவும்.

நோய் கடுமையாகவிருந்தால் நாளுக்கு இரண்டு மூன்று தடவை வீதம் ஐயோடீன் லினிமென்டை ஒன்றுவிட்டொருநாள் போட்டுவரவும். இன்னொரு பயனுள்ள மருந்து பின்வருமாறு செய்யப்படுகிறது. 20 கிரெயின் க்ரைசா ரோபின் (கோவாப் பொடி) இரண்டு பெருங்கரண்டி யளவு (1 அவன்ஸு) லின்க் தைலம், ஆகிய இவை யிரண்டையும் நன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். இந்தத் தைலம் எரிச்சல் தரும் ஆதலால் இதை நாள்தோறும் உபயோகிக்கக்கூடாது. வளையப்படை யுள்ளவனுடைய வஸ்திரத்திலும் கிருமிகள் இருக்குமாதலால், அவன் உடம்பை ஒட்டியிருக்கும் உள்ளுடைகளை குறைந்தபக்ஷம் வாரத்துக்கொருமுறையாவது கொதிக்கிற வெந்நீரிலே போட்டெடுக்கவேண்டும்.

மண்டையிலுள்ள வளையப்படை

மண்டையிலுள்ள வளையப்படை குழந்தைகளிடத்தில் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது. இதனால் மயிர் வெளுத்துப்போவதோடுகூட உதிர்ந்து போகிறது. பெரிய பொறுக்குத்தட்டின புண்களும் தலையில் உண்டாகின்றன. சில சமயங்களில் தலை மயிரெல்லாம் உதிர்ந்துபோவதுண்டு.

பரிகாரம்

மண்டையிலுள்ள வளையப்படையைச் சொஸ்தம் செய்ய வேண்டுமானால் தலைமயிரை ஒட்டக் கத்தரித்து ரோகமுள்ள இடங்களை சவரம் செய்வதுதான் சிறந்த வழி. சவரம் செய்த பிறகு, உடம்பிலே காணும் கடுமையான வளையப்படைக்கு மேலே விதிக்கப்பட்ட பரிகாரத்தையே மண்டையிலுள்ள வளையப்படைக்கும் செய்யலாம். சொஸ்தப்படுவதற்கு மிகவும் அரிதாகிய ஒரு மண்டை வளையப்படை இருக்கிறது; மேல்கண்ட உபாயங்களால் அது நிவாரணமாகாவிட்டால் வைத்தியனுக்குக் காட்டி மருந்து போடச் சொல்லவேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால் படை பரவித தலை வழுக்கை விழும்.

தோல் சிரங்குகளும் தோல் புண்களும்

அநேகக் குழந்தைகளுக்கு உடம்பிலே எங்கேயாவது சிலவிதமான புண்கள் இருந்துகொண்டே யிருக்கின்றன. இந்தப் புண்கள் உண்டாவதற்குச் சாமானிய காரணம் சுத்தமின்மைதான். குழந்

தைகளை நாள்தோறும் குளிப்பாட்டிக்கொண்டுவந்தால் சிரங்கு களுக்கு காரணமாகிற கிருமிகள் தோலைவிட்டு நீங்கிவிடும்.

குழந்தைகளின் உடம்பிலே புண்கள் உண்டாகாமலிருக்க வேண்டுமானால், அவர்களின் உடம்பையும் வஸ்திரங்களையும் சுத்த மாக வைப்பதோடுகூட அவர்களை ஈக்களும் கொசுக்களும் கடிக் காதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நிலத்தின்மேலும், தெருப்புழுதியிலும் குழந்தைகளை உட்கார அல்லது படுத்துக்கொள்ளவிட்டால், அவைகளின் உடம்பிலே ஏதாவது ஒரு வகைப்புண் நிச்சயமாய் வரும்.

குழந்தையின் உடம்பிலே எங்கேயாவது தோல் சிதைந்து போய் அல்லது காயப்பட்டு இருந்தால், அடியுண்ட இடத்தை நன் ருகச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சிதைந்த அல்லது காயம்பட்ட இடத்தை நன்ருகத் துடைத்தபிறகு, கொஞ்சம் பொராசிக் ஆசிட் பொடியைத் தூவவேண்டும்; அல்லது கொஞ்சம் டின்க்சர் அயோ டீனைப் பூசவேண்டும். புண்ணிலிருந்து நீர் துளித்துக்கொண்டிருந் தால் டின்க்சர் அயோடீனை உபயோகிக்கக்கூடாது. அடிபட்ட இடத்தின்மேல் பொராசிக் பொடியை அல்லது டின்க்சர் அயோ டீனை உபயோகிப்பதால் அடிபட்ட இடம் புண்ணுகாமலிருக்கும்.

குழந்தைக்கு உடம்பிலே பருக்கள் இருந்தால், பருக்களுக்கு இந்த அத்தியாயத்தில் விதிக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தைச் செய் யவும். பருக்களைக் குழந்தைகள் சொரிந்தால் புண் உண்டாகும்.

உடம்பின்மேல் சிறிய கொப்பளங்களிருந்தால், அவைகளைச் சிறிய, கூர்மையான மூங்கில் பிளாச்சைக்கொண்டு குத்திவிட வேண்டும். உபயோகிக்குமுன் இந்த மூங்கில் பிளாச்சை டின்க்சர் அயோடீனிலாவது அல்லது கொதிக்கிற நீரிலாவது தோய்த் தெடுக்கவேண்டும். கொப்பளத்தைக் குத்திச் சீழைப் பிதுக்கின பிறகு, ஒரு சிறிய மூங்கில் சிம்பிலே கொஞ்சம் துணியைச்சுற்றி ஒரு சிறு துடைக்கும் கருவி செய்துகொள்ளவும். இந்தத் துடைக் கும் கருவியை டின்க்சர் ஐயோடீனில் தோய்த்து அதைக் கொப் பளத்துக்குள் திணித்தெடுக்கவேண்டும். இதன்பின் கொஞ்சம் பஞ்சையாவது சுத்தத் துணியையாவது கொப்பளத்தின்மேல் வைத்து ஒரு சுத்தமான துணியைக்கொண்டு கட்டுப்போடவும்.

உடம்பின்மேல் கட்டி புறப்பட்டிருந்தால் அதை ஒரு சிறு கத்தியால் கீறிவிடவேண்டும். கீறுமுன், கத்தியைக் கொஞ்சநேரம் கொதிக்கிற நீரில் போட்டெடுக்கவேண்டும். கட்டியைக் கீறின

பிறகு மேல் பாராவில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற பரிகாரத்தையே இதற்கும் செய்யவும். ரோகஸ்தனுக்கு கட்டிகள் திரும்பத்திரும்ப வந்துகொண்டிருந்தால், தடவைக்குக் கால் கிரெயின் வீதம் நாளுக்கு மூன்று முறை அவனுக்கு கால்சியம் சல்பைடு கொடுக்க வேண்டும்.

பெரிய புண்ணைப் பரிகரிக்கவேண்டுமானால் முதலில் அதைக் கால்படி நீரோடு ஒரு தேக்கரண்டி லைசால் கலந்துள்ள திரவகத்தைக் கொண்டு கழுவவேண்டும். பெரிய கரண்டியால் இரண்டு கரண்டி நீர் எடுத்துக்கொண்டு அதனோடு கொஞ்சம் பொட்டாசியம் பர் மாங்கனேட்டைச் சேர்த்துக்கொண்டு இன்னொரு திரவம் செய்து கொள்ளலாம். புண்ணைக் கழுவினபிறகு அதன்மேல் கொஞ்சம் பொராசிக் பொடியைத் தூவவேண்டும்.

குழந்தைகளின் முகத்திலும் கழுத்திலும், காணப்படுகிற சாதாரண புண்களுக்கு வெள்ளைப் பிரிசிபிடேட் தைலம் நல்ல மருந்தாக இருக்கிறது.

வாய்திறந்திருக்கும் பச்சைப்புண்ணுக்குப் பரிகாரம் பின்வருமாறு செய்யவும். ஒரு கிண்ணம் நிறைய நீர் எடுத்துக்கொண்டு அதனோடு ஒரு பெரிய கரண்டி யளவு உப்பைச் சேர்த்து, உப்புக் கரைந்ததும் உப்பு நீரிலே ஒரு சுத்த துணியை நனைத்து இரண்டு மூன்று மடிப்புகளாக அதை மடித்து புண்ணின்மேல் போடவேண்டும். பிறகு, இந்த ஈரத்துணிமேல் எண்ணெய்க் காகிதத்துண்டை வைத்து அந்த காகிதத்தின்மேலே கட்டுகட்டவேண்டும். மணிக்கொருதடவை ஈரத்துணியை உப்பு நீரைக்கொண்டு ஈரமாக்கிக் கொண்டே வரவேண்டும். இந்தப் பரிகாரம் புண்ணை நன்றாகக் குணமாக்குகிறது.

நாற்பத்திமூன்றும் அத்தியாயம்

கண்ணைப்பற்றிய நோய்கள்

கரித்தூளும் பிற பொருள்களும் கண்ணில் விழுதல்

கரித்தூளாவது சிறு தூசியாவது கண்ணில் விழுந்தால், கண்ணைக் கையால் தேய்க்கக்கூடாது. கைத்துண்டைக்கொண்டு கண்ணிலுள்ள தூசியைத் துடைக்கவும் கூடாது. கண்ணில் தூசி விழுந்தவனைப் படுக்கவைத்து அவன் இமைகளை கட்டைவிரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும்கொண்டு திறந்துவைத்துக் கண்ணினுள்ளே கொஞ்சம் போரிக் ஆசிட்டை ஊற்றவும். இது கண்ணிலுள்ள கரித்தூளை அல்லது தூசியைக் கழுவச்செய்யும்.

இதனால் கண்ணிலுள்ள பொருள் எடுபடாவிட்டால் இமைகளைப் பிரித்துப் பார்க்கவேண்டும். நோயுள்ளவனைக் கீழே நிலத்தைப் பார்க்கும்படிச் சொல்லவும். முதலில் கைகளை நன்றாகக் கழுவிக்கொண்டு, வலதுகைப் பெருவிரலையும், ஆள்காட்டி விரலையுமுபயோகித்து இமையோரத்தையும் இமையின் மயிரையும் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு ஒரு சிறிய பென்சிலையாவது, சிறிய மூங்கில் சிம்பையாவது இமையின் அடிப்பாகத்தின்மேல் வைத்து இமையின் உட்புறம் மேலுக்குத் தெரியும்படி இமையின் ஓரத்தை மேல்நோக்கித் திருப்பவேண்டும்.(படத்தைப்பார்க்கவும்) கண்ணிலுள்ள கரித்தூளை அல்லது தூசியை ஒரு சுத்தமான துணியால் போக்குமட்டும் இமைகளை மேல்சொன்ன நிலைமையிலேயே பிடித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். விழுந்த பொருளை கண்ணிலிருந்து

கண்ணில் விழுந்த பொருள்களைப் போக்கும் முதல் வழி.

எடுத்தபிறகு கண்ணுக்குண்டாகும் நோவைப் போக்கச் சில சொட்டுகள் பொராசிக் ஆசிட்டைக் கண்ணில் ஊற்றவேண்டும்.

கண்ணிலே சிறிய சுண்ணும்புக்கட்டி விழுந்தால், அரைக்கால் படி நீரோடு ஒரு சிறு கரண்டி யளவு காடியைக் கலந்து இந்தத் திரவகத்தைக்கொண்டு கண்ணைக் கழுவவேண்டும்.

இமையோரங்கள் போங்குதலும் அதன் பரிகாரமும்

முதலில் வெந்நீரைக்கொண்டு இமைகளைக் கழுவி கண்ணிலுள்ள காய்ந்த பொறுக்குகளைப் போக்கவேண்டும். கழன்ற மயிர்களை எடுத்துப்போடவேண்டும். பிறகு இரவுதோறும் பின்வரும் தைலத்தைப் பூசவேண்டும். நாலு கிரெயின் மஞ்சள் பாதரச அக்சைடுடன் 4-திராம் (ஒரு பெருங்கரண்டி) வாஸலேனைக் கலந்தால் மேல்சொன்ன தைலம் உண்டாகும்.

கண்ணில் விழுந்த பொருள்களைப் போக்கும் இரண்டாவது வழி.

கிறுக்கட்டி

கிறுக்கட்டி இமையிலே வெடிக்கிறது. கிறுக்கட்டிகள் அடிக்கடி வெடித்துவந்தால், கண் வைத்தியனிடத்தில் கண்ணைக் காட்டி பரிசை செய்யச்சொல்லுதல் நல்லது. ஏனெனில் ஒரு வேளை நோயாளிக்கு மூக்குக் கண்ணாடி அவசியமாயிருக்கலாம்.

பரிகாரம்

அதி உஷ்ணமான நீரைக் கொண்டு கண்களைக் கழுவவும். கிறுக்கட்டியிலுள்ள மயிரைப் பிடுங்கிப்போடவேண்டும். பிறகு ஒரு சிறு மரப்பல்லுக் குத்தியையாவது வேறு சிறு மரக்கோலையாவது டின்க்சர் அயோடீனில் தோய்த்து, மயிரை எடுத்துவிட்டதால் கிறுக்கட்டியில் உண்டான சிறிய துவாரத்தில் பல்லுக்குத்தியைச் செலுத்தி யெடுக்கவும். கிறுக்கட்டியிலுள்ள சீழெல்லாம் வந்தபின் இமையோரங்கள் பொங்குவதற்கு மேல் பாராவில் கொடுக்கப்பட்ட தைலத்தில் கொஞ்சத்தைப் பூசவும்.

கண்வலி

கண்ணில் மண், தூசி முதலியன விழுதல்; கைவிரல்களால் கண்ணைத் தேய்த்தல்; அழுக்கடைந்த துணியையும் கைக்குட்டையையும்கொண்டு கண்ணைத் துடைத்தல்; குளத்து நீரிலே முகத்தைக் கழுவுதல்; கண்வலியுள்ளவர்கள் உபயோகித்த பாத்திரங்களையும், சவுக்கங்களையும் உபயோகித்தல்; குழந்தைகளின் கண்களில் ஈக்கள் வந்து உட்காரும்படி விடுதல், ஆகிய இந்தக் காரணங்களால்தான் கண்வலி சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது.

சுருட்டு, சிகரெட்டு, பீடி முதலியவற்றைக் குடித்தலும், மதுபானத்தை யுட்கொள்ளுதலும் கண்களைக்கெடுத்து பெரும்பாலான கண்நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. ஒரு குழந்தையின் கண்ணில் மிகத்தடிப்பான மஞ்சள் அல்லது வெள்ளைப்பீளை நிறைய இருந்தால் இதற்குக் காரணம் மேகவெட்டைக் கிருமிகளாயிருக்கலாம். இது கண்நோய்களிலெல்லாம் மிகவும் பொல்லாதது; இதனால் அநேகருக்குக் கண் குருடாகிறது. இப்பேர்ப்பட்ட நோயாளியை வைத்தியனிடம் அழைத்துச்சென்று அவனைக்கொண்டு பரிகரிக்கச் சொல்லவேண்டும். வைத்தியனைக்கொண்டு பரிகாரம் செய்யச்சொல்லாவிட்டால், அநேகமாகக் குருடு ஏற்படும் என்பது திண்ணம். இந்தக் கண்நோய் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளிடத்தில் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது. குழந்தை பிறந்ததும் அதன் கண்ணிலே கொஞ்சம் ஆர்கைரால் திராவகத்தைச் சொட்டினால் இந்தக் கண்நோய் ஏற்படாமலிருக்கும். (50-ம் அத்தியாயத்திலுள்ள நெ. 4-ம் மருந்தைப் பார்க்கவும்).

எல்லாவிதமான கொடிய கண்நோய்களும் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு மிக எளிதாகத் தொற்றுகின்றன. சவுக்கம், கைத்துணி, சோப்பு, கழுவுந்தட்டு ஆகிய இவைகள் காரணமாகக் கண்நோய்கள் ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவுகின்றன. ஆதலால் ஒரு வீட்டில் ஒருவனுக்குக் கண்வலியிருந்தால், அவன் உபயோகித்த சவுக்கம் சோப்பு முதலியவைகளை பிறர் யாரும் உபயோகிக்கக்கூடாது. நோயாளிக்குப் பரிகாரம் செய்பவர்கள் ஒவ்வொரு பரிகாரத்துக்குப் பின்னும் தங்கள் கைகளை வெந்நீரைக்கொண்டு நன்றாகக் கழுவவேண்டும.

பரிகாரம்

எந்தவிதமான கண்நோய்க்கும் போரிக் ஆசிட் திராவகத்தை உபயோகிக்கலாம். ஒரு கிண்ணம் நிறைய நீர் எடுத்துக்கொண்டு

அதனோடு இரண்டு பெரிய கரண்டி யளவு போரிக் ஆசிட்டைச் சேர்த்தால் மேலே சொன்ன திராவகம் ஆகும். இந்த மருந்தை சுத்தமான புட்டியிலே வார்த்து வைக்கவேண்டும். புட்டியிலிருந்து திராவகத்தை எடுத்து உபயோகிப்பதால் அது குறையக்குறைய, புட்டியிலுள்ள பொடியெல்லாம் முழுதும் உபயோகமாகுமட்டும் நீரைச் சேர்த்துக்கொண்டே போகவேண்டும். மருந்து சொட்டுங் கருவியைக்கொண்டு மூன்று அல்லது நாலுமணிக்கொருமுறை இந்த மருந்தை கண்ணிலே சொட்டவேண்டும். அல்லது கண் கழுவும் கருவியை எடுத்துக்கொண்டு அது பாதி நிறையும்படியாக மருந்தை வார்த்து இமைகளை யொட்டியிருக்கும்படி அதைக் கண்ணுக்கு நேரே பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். தலையைப் பின்னுக்குச் சாய்த்துக்கொண்டு, மருந்து கண்ணுக்குள்ளே இறங்கும்படியாக இமைகளைத் திறக்கவேண்டும். கண் கழுவும் கருவியைக் கண்ணோடு சேர்த்துப் பல நிமிஷங்கள் பிடித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த போரிக் ஆசிட் திராவகத்தை உபயோகித்தும், பத்துக்கு ஒரு மடங்கு கலந்துள்ள ஆர்கைரால் திராவகத்தை ஒவ்வொரு கண்ணிலும் ஒரு சொட்டுச் சொட்டவேண்டும்.

போரிக் ஆசிட் அல்லது ஆர்கைரால் திராவகம் கிடையாமற் போனால், ஒரு கிண்ணம் நீருக்குச் சிறு கரண்டியால் அரைக் கரண்டி உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உப்பு நீரை உபயோகிக்கலாம். உப்பைச் சேர்த்த பிறகு உப்பு நீரை நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு ஆறின பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும்.

கண் நோய் வந்தவர்களைப் பரிகரிக்கும்போது கண்ணுக்கு உபயோகப்படுத்துகிற ஒவ்வொன்றையும் சுத்தமாக வைப்பது பரிகாரத்தின் முக்கிய அம்சம் ஆகும்.

ட்ராகோமா (சிறுகட்டி படர்ந்த இமைகள்)

இது மிகவும் கடுமையான கண் நோய். இந்த நோயுள்ளவன் இமைகளை உட்புறம் தெரியும்படியாக நாம் இழுத்துப்பார்த்தால் இமையின் உட்புறம் நிறைய எண்ணிக்கையற்ற நுண் கட்டிகள் படர்ந்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். மேலே கண்வலிக்குச் சொன்ன பரிகாரத்தையே இதற்கும் செய்யவேண்டும். ஆனால் இதனோடு கூட மயில்துத்தத் திராவகத்தையும் வேறு சில மருந்துகளையும் சேர்த்துக்கொண்டால்தான் நோய் சொஸ்தமாகும். இது பெரிய தொற்றுவியாதியாதலால் வைத்தியனுக்குக் காட்டுதல் எப்போதும் நல்லது.

தூரப்பார்வை—சமீபப்பார்வை—கண்ணெரிச்சல்

கண்ணிலிருந்து ஒரு அடி தூரத்தில் இந்தப் புஸ்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு இதில் உள்ள அச்செழுத்துக்களை ஒருவன் சாதாரணமாக எளிதாகப் படிக்கத் திறமையுள்ளவனாயிருக்கவேண்டும். புஸ்தகத்தை ஒரு அடிக்குள்ளே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியிருந்தால், கண்ணாடி தேவையென்பதற்கு இது அறிகுறியாம். படிக்கும்போது எழுத்துக்கள் கண்ணுக்கு மங்கினாற்போல் தெரிதல், கண்ணெரிச்சல், கண்ணுக்குமேலே நோவு, தலைவலி ஆகிய இவைகளெல்லாம் கண்ணுக்கேற்பட்டிருக்கிற குறையைக்காட்டும் குறிகள். கண்ணின் குறையைப் போக்கக் கண் வைத்தியனிடம் சென்று கண்ணை பரிக்ஷை செய்யச்சொல்லிக் கண்ணுக்கேற்ற கண்ணாடியை வாங்கிக்கொள்வது அவசியமாயிருக்கலாம். நாடோடியாகக் கண்ணாடி விற்றுக்கொண்டு திரிபவர்களை நம்பி அவர்களிடம் கண்ணாடி வாங்கக்கூடாது.

நாற்பத்துநாலாம் அத்தியாயம்

காதைப்பற்றிய நோய்கள்

செவிடாயிருத்தல்

காதுத்துவாரம் சுமார் ஒரு அங்குல நீளம் இருக்கிறது. இந்தத் துவாரத்தின் உட்கோடியில் காதுப்பறை யென்ற சிறிய தோல் இருக்கிறது. (13-ம் அத்தியாயத்திலுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்) துவாரத்திலே குறும்பி சேர்ந்து செவிட்டுத்தனத்தை உண்டாக்கலாம். திடீரென ஏற்படுகிற செவிட்டுத்தனத்துக்கெல்லாம் காதிலே குறும்பி சேர்வதுதான் முக்கிய காரணம்.

குறும்பியைப்போக்க, மூன்று அல்லது நாலு கரண்டி வெந்நீர் எடுத்துக்கொண்டு அதனோடு சிறு கரண்டியளவு பேக்கிங் சோடாவைக் கலந்து ஒரு திரவம் செய்துகொள்ளவும். இடது காதிலேயுள்ள குறும்பியைப்போக்க, நோயாளியை வலது விலா படுக்கையை யொட்டியிருக்கும்படியாக ஒருக்களித்துப் படுத்துக்கொள்ளச் சொல்லவேண்டும். வெதுவெதுப்பான மருந்திலே சிறிதளவை அவன் காதில் வார்க்கவும். குறும்பி இளகும்படி சில நிமிஷ நேரம் மருந்தை காதிலேயே நிறுத்திவைக்கவேண்டும். பிறகு ஒரு சிறு பீச்சாங்குழாயை உபயோகித்து இந்த வெதுவெதுப்பான மருந்தில் இன்னும் கொஞ்சத்தைக் காதினுள் பீச்சினால் குறும்பி கழன்று வெளிவரும். பீச்சாங்குழாய் கிடைக்காவிட்டால், ஒரு மெல்லிய கோலைச்சுற்றி பஞ்சை முறுக்கி, இதை ஜாக்கிரதையாகக் காதினுள்ளே செலுத்தி இரண்டு மூன்றுதரம் திருப்பி பின் எடுத்துவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் குறும்பி படைபடையாக வந்துவிடும். இந்தக் கோல் உட்காதிலேயுள்ள காதுப்பறையிலே படும்படியாக அதிக தூரம் உட்செல்லாதபடி அதி ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில் காதுப்பறை மிகவும் நுட்பமான பொருளாதலால் கோல்பட்டால் அது எளிதில் கேடடையும்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ந்து நெடுங்காலத்துக்குப் போகாமலிருக்கிற செவிடுக்குச் சாமான்ய காரணம் மூக்கு,

தொண்டை, இடைக்காது ஆகிய இவைகளில் ஏற்படுகிற நோய் தான். 13-ம் அத்தியாயத்திலுள்ள படத்தைப் பார்த்தால், காதை யும் தொண்டையையும் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கிற ஒரு துவாரம் காணப்படும். சளிபிடித்திருக்கும்போதும், தொண்டை கட்டியிருக் கும்போதும், மூக்கிலும் தொண்டையிலுமுள்ள நோய்க்கிருமிகள் காதுக்குழாயை யடைந்து காதைச் செவிடுபடுத்தலாம். காது செவிடுபடுவதற்கு விங்கின அண்ணங்களும், அண்ணப்புற்றுகளும் கூடச் சாதாரணமான காரணங்களாயிருக்கின்றன. (இதற்குரிய பரிகாரத்தை 35-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்). இந்த செவிட் டைப்போக்க மருந்தை மூக்கிலும் தொண்டையிலும் உபயோகிப் பது அவசியம். ஒரு டம்ளரில் நீர் எடுத்துக்கொண்டு அதனோடு ஒரு சிறு கரண்டி யளவு பேக்கிங் சோடாவையும் ஒரு சிறு கரண்டி யளவு உப்பையும் கலந்து திரவம் செய்துகொண்டு இதனால் நாளுக்கு மூன்று முறை மூக்கைக் கழுவி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். உபயோகிக்குமுன் திரவத்தைச் சிறிது சூடு படக் காய்ச்சவேண்டும். இதே மருந்தைக்கொண்டு நாளுக்கு மூன்று முறை வாய் கொப்பளித்துத் தொண்டையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

காதிலே பூச்சியாவது வேறு ஏதாவது சிறு பொரு ளாவது புகுந்துகொண்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்

காதிலே ஏதாவது பூச்சி புகுந்தால், காதினுள்ளே கொஞ்சம் தேங்கா யெண்ணெயையாவது கடலை யெண்ணெயையாவது வார்த்து காதிலுள்ள பூச்சியைக் கொல்லவேண்டும், பிறகு இந்த அத்தியாயத்தின் முந்தின பாகத்தில் கூறியிருக்கிறபடி பீச்சாங் குழாயை உபயோகித்துச் செத்த பூச்சியை காதிலிருந்து அப்புறப் படுத்தலாம். பூச்சி கண்ணுக்குத் தெரியும்பக்ஷத்தில் மிகச் சிறிய இடுக்கியைக்கொண்டு அதை எடுத்துப்போடலாம்.

விதைகள், சிறு கற்கள் முதலான கனத்த பொருள்கள் காதிலே சிக்கியிருந்தால், காதை நிலத்தை நோக்கிக் கவிழ்த்துக் கொண்டு கெட்டியாகக் காதை பின்பக்கமாகவும் வெளிப்பக்கமாக வும் இழுத்து காதுத் துவாரத்தின் முன்பாக உள்ள சதையைத் தேய்த்தால் காதினுள்ளேயுள்ள பொருள் வெளிவரும். காதிலே ஏதாவது விதை சிக்கியிருந்தால் அது ஊறிப் பெரிதாகாதபடி காதி னுள்ளே கொஞ்சம் சாராயத்தை வார்க்கவேண்டும். மேலேகண்ட

உபாயங்களால் காதிலுள்ள பொருள் வெளிக்கிளம்பாவிட்டால், வைத்தியனுக்குக் காட்டுதல் உத்தமம். ஏனெனில் காதிலேயுள்ள பொருளை வெளிப்படுத்த முயலும் முயற்சியினால் காது அதிகமாகக் கெட்டுப்போகலாம்.

காதுவலி

ஜலதோஷத்தால் உள்மூக்கும் தொண்டையும் நோயடைந்த பிறகு இந்நோய் இடைக்காதுக்குப் பரவுவதால் காது வலி உண்டாகிறது. அண்ணுக்கு வீங்குவதும், அண்ணப்புற்றுகள் கிளம்புவதும் ஆகிய இந்த இரண்டு காரணங்களாலுங்கூடக் காது வலி பலருக்கு உண்டாகிறது. மூக்கை அதி வேகமாக அழுந்தச் சிந்துவதாலும் காது வலி ஏற்படலாம். தலை நீரிலே நன்றாக அழுந்தும்படி முழுகி ஸ்நானம் செய்வதாலும் காது வலி உண்டாகலாம்.

பரிகாரம்

படுத்துக்கொண்டு வலியுள்ள காதை வெந்நீர் நிறைந்த ரப்பாபை அல்லது புட்டியின்மேல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டு மணிக்கொருமுறை பொறுக்கமுடியுமான சூடுள்ள சிறிது வெந்நீரைக் காதிலே வார்த்துப் பஞ்சைக்கொண்டு காதை நன்றாகத் துடைக்கலாம். பன்னிரண்டு மணிக்கு மேற்பட்ட காலம் மட்டும் வலி நில்லாமலிருந்தால், வைத்தியனுக்குக் காதைக் காட்டவும்.

காதிலிருந்து வடியும் நீரும் சீழும்

காது வலிக்குப் பிறகு காதிலிருந்து நீர் கசிந்தால், உள்காதிலே சேர்ந்திருந்த துர்நீர் காதுப் பறையைப் பொத்துவிட்டதென்று நாம் அறியவேண்டும்.

ஒரு சிறிய மரக்கோலை யெடுத்துக்கொண்டு அதன் ஒரு நுனியிலே சுத்தமான பஞ்சைச்சுற்றி இதைக்கொண்டு நாளுக்கு இருமுறை காதை நன்றாகத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பிறகு கொஞ்சம் பஞ்சை சூடான போரிக் ஆசிட் திராவகத்திலே தோய்த்து இதைக்கொண்டு காதின் துவாரத்தை நன்றாகத் துடைக்கவேண்டும். இதைச் செய்தபிறகு உலர்ந்த பஞ்சைக் கொண்டு காதிலேயுள்ள ஈரத்தைப்போக்கிக் காதினுள்ளே உலர்ந்த

போரிக் ஆசிட் பொடியை கொஞ்சம் தூவவும். காகிதத்தால் ஒரு சிறு குழாய் செய்துகொண்டு இதைக் காதிலேவைத்து இதன் வழியாகப் போரிக் ஆசிட் பொடியை காதினுள்ளே செலுத்தலாம். இந்தக் குழாயின் ஒரு ஓரத்தில் கொஞ்சம் போரிக் ஆசிட் பொடியைவைத்து இந்த ஓரத்தைக் காதுத் துவாரத்திலே திணித்துக் காதுக்குள்ளே பொடி செல்லும்படி குழாய் வழியாக வாயால் ஊதவேண்டும். இந்தப் பரிகாரத்தை நாள்தோறும் செய்துவர வேண்டும். காதிலிருந்துவரும் நீரால் நனைகிற காதுத் துவாரமும், பிற பகுதிகளும் புண்ணடையாதபடி இவ்வங்கங்களில் வாஸலேன் அல்லது தேங்கா யெண்ணெய் பூசி வைக்கவேண்டும்.

காதிலிருந்து போக்கு வந்துகொண்டிருக்கு மொருவனுக்கு காதின் பின்புறத்தில் வலி கண்டால், மரணத்தைச் சீக்கிரம் தரும்படியான ஒரு கடுநோயுண்டாகியிருக்கிறதென்று அறிந்து உடனே வைத்தியனுக்குக் காட்டித் தகுந்த பரிகாரங்களைச் செய்யச் சொல்லவேண்டும்.

நாற்பத்தைந்தாம் அத்தியாயம்

எதிர்பாராத ஆபத்துகள்

ஜனங்களுக்கு ஆபத்துகளும் அவஸ்தைகளும் நாள்தோறும் நேரிட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. பெரிய குடும்பங்களில், கையில் கத்திபடுதல், ஊமைக்காயம், கண்ணில் ஏதாவது விழுதல், பல்வலி ஆகிய இவைகளில் ஒன்று ஒவ்வொரு நாளும் யாராவது ஒருவருக்கு இருந்துகொண்டேயிருக்கும். அநேகம் தடவைகளில், ஏற்பட்ட அவஸ்தை மிகவும் கொடியதாகவிருக்கலாம். உதாரணமாக எலும்பு முறிந்துபோயிருக்கலாம், அல்லது வெட்டுண்ட புண்ணிலிருந்து ஏராளமாக இரத்தம் சொரியலாம். இவைபோன்ற ஆபத்துகள் நேரிடும்போது ஜனங்கள் அவஸ்தைப்படுபவனுக்கு ஒருவிதமான உதவியும் செய்ய சக்தியற்றவர்களாய்ப் பக்கத்திலே மரம்போல நின்று பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இப்பேர்ப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பது ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியவேண்டும். ஏனென்றால் செய்யவேண்டியதை சீக்கிரத்தில் செய்யத் தெரிந்தால் நாம் சாகுமொருவனை மரணத்திலிருந்தும் காப்பாற்றலாம்.

கட்டுக்கட்டுதல்

அநேகமாக எல்லாவித அடிகளுக்கும் கட்டுக்கட்டவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறபடியாலே, உடம்பிலுள்ள பலவகைப்பட்ட அங்கங்களுக்கு எந்த எந்தக் கட்டுகளை உபயோகிக்கவேண்டுமென்பது ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியவேண்டும். கட்டுகளெல்லாம் எப்போதும் சுத்தமான துணிகளைக்கொண்டு கட்டப்படவேண்டும். புஜங்களுக்கும், கால்களுக்கும் கட்டுப்போடவேண்டுமானால் துணி சுமார் இரண்டங்குல அகலம் இருக்கவேண்டும்.

விரல்களுக்குக் கட்டுப்போட துணி ஒரு அங்குலத்துக்குச் சற்று சிறிது குறைந்த அகலமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். பலவகைக் கட்டுகளுக்கு வேண்டிய துணிகளை முன்னதாக தயார் செய்து வைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. இவைகளைச் சுருட்டி சுத்தமான காகிதத்திலாவது, சுத்தமான துணியிலாவது சுற்றிவைக்கவேண்டும். அடுத்த மூன்று பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற படங்கள் கட்டுகளைச் சரியாகக் கட்டும் வகைகளைக் காட்டுகின்றன.

ஊமைக் காயங்கள்

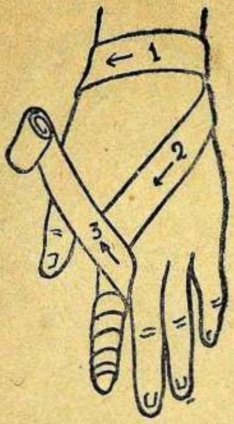
ஒருவன் கீழே விழுந்து அடி பெறும்போதும், அவன்மேல் ஏதாவது மோதும்போதும் தோல் சாதாரணமாகச் சிதைந்து போகாமலிருந்தாலும் தோலின் கீழுள்ள சதைக்கு அடி ஏற்பட்டு அதிலுள்ள சில சிறு இரத்த நாடிகள் உடைந்துபோகலாம். ஊமைக் காயம் ஏற்பட்டபின் அந்த இடத்தில் கரு இரத்தம் குழம்பியிருப்பதற்கு இதுதான் காரணம்.

பரிகாரம்

ஊமைக்காயம் பட்டவுடனே, அடிபட்ட இடத்தின்மேல் பனிக்கட்டியையாவது மிகக் குளிர்ந்த நீரையாவது உபயோகிக்கவும். இவையிரண்டும் கிடையாமற்போனால், கைத்துண்டு அல்லது சிறு சவுக்கம்போன்ற துணிகளைக் கொதிக்கிற நீரிலே நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு அடிபட்ட இடத்தின்மேல் இந்த உஷ்ணத் துணியைப் போடுவது நல்லது. இந்தத் துணிகளை அடிக்கடி கொதிக்கும் நீரில் திரும்பத்திரும்ப நனைத்துப்போடவேண்டும். அல்லது அதி உஷ்ணமான வெந்நீரால் நிரப்பப்பட்ட சீசா ஒன்றை துணி மேலே வைக்கலாம்.

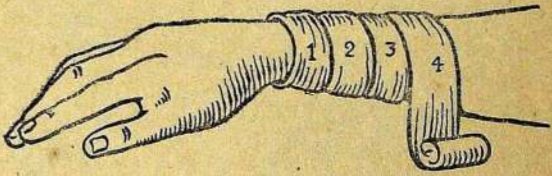
ஊமைக்காயம்பட்ட இடத்தை உயர்த்திவைத்தல் நல்லது. இதனால் வலி நிவாரணமாகும்.

ஊமைக்காயம்பட்ட இடத்தில் தோல் சிதைந்துபோயிருந்தால் டின்க்சர் ஐயோடீனைக்கொண்டு அதைத் துடைக்கவும். அல்லது அதன்மேல் கொஞ்சம் போரிக் பொடியைத் தூவிச் சுத்தமான துணியைக்கொண்டு கட்டுப்போடவும்.

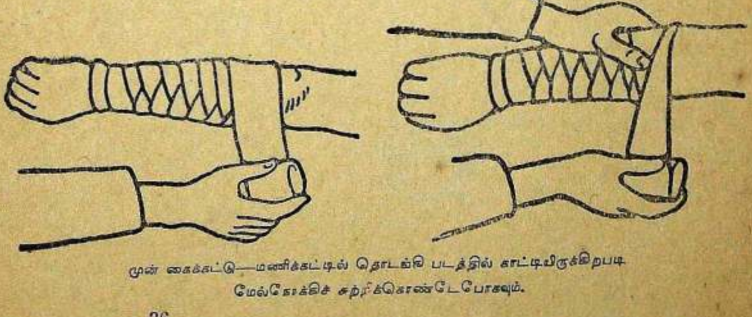


கை விரற் கட்டுகள்—
எண் களின்படி கட்டுப்போடவும்.

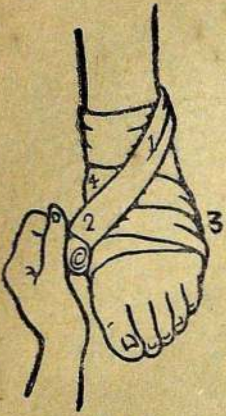
கை விரல்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனிக்
கட்டுப்போடுதல்.



மணிக்கட்டுக்கு உபயோகிக்கும் கட்டு—எண்களின்படி கட்டுப்போடவும்.

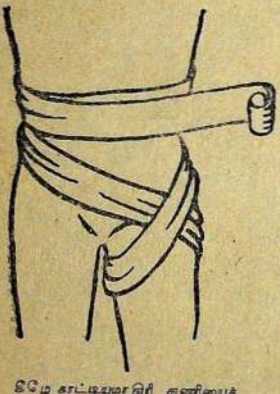


முன் கைக்கட்டு—மணிக்கட்டில் தொடங்கி படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி
மேல்நோக்கிச் சுற்றிக்கொண்டே போகவும்.



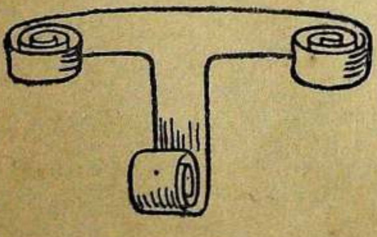
பாதக்கட்டு—எண்களின்படி
கட்டுப்போடவும்.

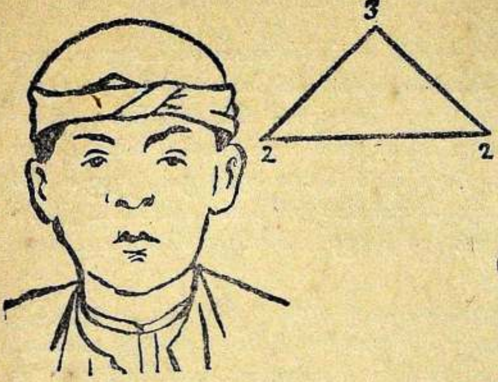
தலைக்கட்டு—மேலே காட்டியிருக்கிறபடி துணியைக்
கத்தரித்துக்கொண்டு, எண்களின்படி கட்டுப்போடவும்.



கீழே காட்டியமாதிரி துணியைக்
கத்தரித்துக்கொண்டு, மேலே
காட்டியபடி கட்டுப்போடவும்.

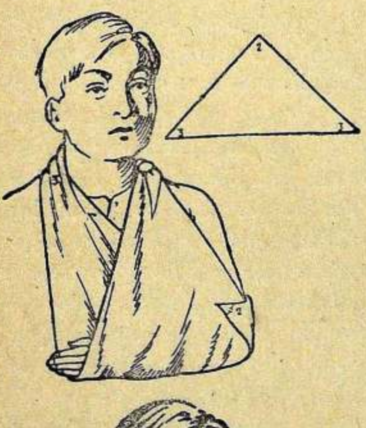
கண் கட்டு.



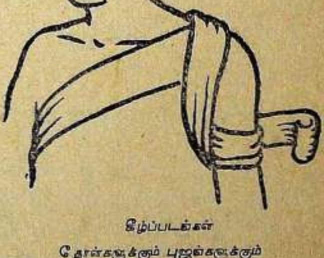


முக்கோணத் தலைக்கட்டு.

முக்கோணத் தலைக்கட்டின் பக்கத்துப் பார்வை.



இடது பக்கம்—கைத்துளிக்குரிய முக்கோணக் கட்டு.



இப்படங்கள் தோள்களுக்கும் புஜங்களுக்கும் கட்டவேண்டிய கட்டுகள்.

தோல் வழன்றுபோதலும் வெட்டுக் காயமும்

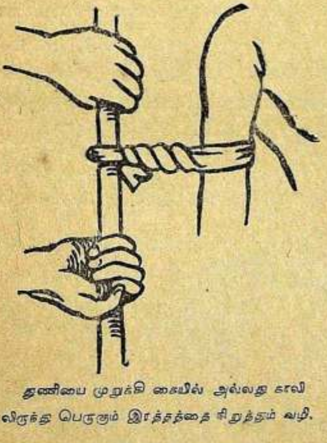
தோல் வழன்றுபோனாலும் வெட்டுக்காயம் பட்டாலும், அடிபட்ட இடத்தைக் கொஞ்சம் டின்க்சர் அயோடீனில் தோய்த்த பஞ்சைக்கொண்டு துடைத்து, கொஞ்சம் போரிக் பொடியைக் காயத்தின்மேலே தூவிக் கட்டுதல்தான் சிறந்த பரிகாரம். பூசினதும் டின்க்சர் அயோடீன் கொஞ்சம் நோவைத்தரும்; ஆனால் சில விநாடிகளுக்கெல்லாம் இந்த நோவு நின்றுவிடும். அடிபட்ட இடம் அழுக்குப்படிந்திருந்தாலும் சுத்தஞ் செய்யாமலே டின்க்சர் அயோடீனைப் பூசலாம்.

காயம் சிறிதாயிருந்தால், ஒரு முறை போட்ட மருந்தே போதும். ஆனால் காயம் பெரியதாயிருந்துகொண்டு அடிபட்ட இடத்தைச் சுற்றியுள்ள சதை சிவந்தும் வீங்கியுமிருந்தால் கட்டை அவிழ்த்துப்பார்த்து சீழ் பிடித்திருந்தால் சீழுள்ள இடத்தையெல்லாம் சூடான போராசிக் ஆசிட் திராவகத்தால் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். (அரைக்கிண்ணம் வெந்நீரோடு சிறு கரண்டியளவு போராசிக் ஆசிட்டைக் கலந்து இந்தத் திராவகம் செய்துகொள்ளவும்) இதைக்கொண்டு கழுவின பின்பு ஒரு சிறு துணியை இதிலே நனைத்து அடிபட்ட இடத்தின்மேல் போட்டு பிறகு கட்டுக்கட்டவும். காயத்தின்மேலே போட்டுள்ள துணியின் மேல் மணிக்கொருமுறை கொஞ்சம் பொராசிக் ஆசிட் திராவகத்தைச் சொட்டி எப்போதும் ஈரமாகவே வைத்துவந்தால் காயம் சீக்கிரத்தில் குணமடையும். போராசிக் ஆசிட் கிடைக்காமற் போனால், அதே அளவு உப்பை வெந்நீரோடு கலந்து உபயோகிக்கலாம். காயம்பட்ட இடத்தைக் கழுவ மற்ற மருந்துகளையும் உபயோகிக்கலாம். அரைக்கிண்ணம் வெந்நீரோடு கொஞ்சம் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்டையாவது, 10 முதல் 20 சொட்டு வரை லைசாலையாவது, கார்பாலிக் ஆசிட்டையாவது சேர்த்துக் கொண்டு ஒரு திரவம் செய்து உபயோகித்தால் நல்ல குணம் உண்டு.

ஏராளமான இரத்தம் சோரியும் கடுங் காயங்கள்

காயத்திலிருந்து சொரியும் இரத்தம் அதிகமாகவும் சீக்கிரத்தில் அடங்காததாகவும் இருந்தால், சுத்த துணியொன்றைகொதிக்கிற நீரிலே நனைத்து காயத்தின்மேலே வைத்தழுத்தலாம். வெந்நீர் அதிக சூடுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்; இல்லாவிட்டால் இந்தப் பரிகாரத்தால் ஒரு பயனும் உண்டாகாது.

காயத்திலிருந்து இரத்தம் அதிக விரைவாகச் சொரிந்து கொண்டிருந்தால், நோயாளியைப் படுக்கவைத்து காயத்துக்குச் சிறிது மேலாகவுள்ள மெது விடங்களை இரண்டு பெருவிரல்களைக் கொண்டும் அழுத்தவும். புஜத்தில் அல்லது காலில் காயமிருந்தால் காயத்துக்குச் சிறிது மேலான பாகத்தை மடித்த துணியை அல்லது கைத்துண்டைக்கொண்டு தளரக்கட்டி துணி இறுகும்படி முறுக்குவதற்கு ஒரு கோலை உபயோகிக்கலாம். காயத்தைக் கட்டும்போது வட்ட கார்க்கையாவது, வட்டக் கல்லையாவது துணியின் மடிப்பினுள் சேர்த்துக் கட்டினுல் அதிக குணம் உண்டு. துணியை இறுக முறுக்கவேண்டும். (படத்தைப் பார்க்கவும்) காயப்பட்ட கை அல்லது காலுக்கு அதிக இரத்தம் ஓடாதபடி காயப்பட்ட அங்கத்தை ஏதாவதொரு ஆதரவை உபயோகித்து உயர்த்திவைக்கவேண்டும்.



துணியை முறுக்கி கையில் அல்லது காலி லிருந்து பெருகும் இரத்தத்தை நிறுத்தும் வழி.

இரத்தம் சொரிதல் நின்றதும் இறுக்கிக் கட்டியுள்ள துணியை அவிழ்த்துவிடவேண்டும். ஆனுல் கட்டை யவிழ்க்கும்போது அதை முழுவதும் சேர்ந்தாற்போல் ஒரே தடவையில் அவிழ்க்காமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கட்டு தளரும்படியாக முதலிலே முறுக்கின முறுக்கைச் சிறிது சிறிதாகத் தளர்த்த வேண்டும். ஏனெனில், சேர்ந்தாற்போல ஏககாலத்தில் திடீரென அவிழ்த்தால், காயத்திலிருந்து திரும்பவும் இரத்தம் பெருக ஆரம்பிக்கலாம்.

துணியை இறுக முறுக்கி இரத்தப்பெருக்கைக் குறைத்ததும் ஒரு மரக்கோலின் நுனியில் கொஞ்சம் ஊறும் பஞ்சைச் சுற்றி துடைக்குங் கருவியாகச் செய்துகொண்டு பஞ்சு சுற்றியுள்ள ஓரத்தை டின்க்சர் அயோடீனில் தோய்த்து காயத்தின் மேலே துடைக்கவும். இரத்தம் வடிதல் நின்றதும் சில நிமிஷங்களுக்கு வெந்நீரிலே கொதிக்கவைக்கப்பட்ட சில சிறு துணி மடிப்புகளைக் காயத்தின்மேலே போட்டு பிறகு கட்டுக்கட்டவும்.

மண்டையில்பட்ட காயத்திலிருந்து பெருகும் இரத்தத்தை நிறுத்துதல்

ஒரு மெல்லிய துணியை டின்க்சர் அயோடீனில் நனைத்து காயத்தின்மேலே போட்டு அதன்மேல் மெத்தைபோலிருக்கும்படி நாலைந்து மடிப்பு சுத்தமான துணிகளைப்போட்டுக் காயத்திலே நன்ருக அழுந்தும்படி துணி மடிப்புகளை அழுத்தவேண்டும்.

முகத்தில் அல்லது கழுத்திலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல்

உதடு வெட்டுபட்டு இரத்தம் சொரிந்தால், முதலில் கைகளை நன்ருகக் கழுவிக்கொண்டு ஆள்காட்டி விரலை காயத்தின்மேல் வைத்து கட்டை விரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் உதட்டைப் பிடித்துக்கொண்டு காயத்தை நன்ருக அழுத்தினல் இரத்தம் பெருகுதல் நிற்கும்.

முகத்திலிருந்து அதிக இரத்தம் பெருகிக்கொண்டிருந்தால் அடிபட்டவனுடைய கழுத்தை கைகளால் நன்ருகப்பிடித்து இறுக அழுத்தவும். கீழ்த்தாடைகளின் மூலைகளையடுத்துக் கீழாகவுள்ள கழுத்தின் பாகத்தை இறுகப் பிடித்துக்கொள்வதால், முகத்துக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைவுபடுகிறது. இதோடுகூட, மேலே மண்டைக் காயத்திலிருந்து பெருகும் இரத்தத்தை நிறுத்துவதற்குக் கூறியதுபோலவே காயத்தின்மீது மெத்தைபோன்ற சில துணி மடிப்புகளை வைத்து அழுத்தவும்.

தோள்களிலும் கக்ஷத்திலுமிருந்து இரத்தம் பெருகுதல்

காறை எலும்பை யடுத்துச் சிறிது மேலாகவுள்ள சதையைப் பெருவிரலைக் கொண்டு நன்ருக அழுத்தவும். (படத்தைப் பார்க்கவும்.)

காறை பெரும்புக்குப் பின்னல் கட்டை விரலை வைத்து அழுத்துதல்.

சீழ்பிடித்த காயத்துக்கு என்ன செய்யவேண்டும்

காயம் சிவந்து, வீங்கி, வலியுள்ளதாயிருப்பதோடு சீழும் பிடித்திருந்தால் அரைக்கிண்ணத்து நீரோடு சிறு கரண்டியளவு பொராசிக் ஆசிட் சேர்க்கப்பட்டுள்ள திரவத்திலே சிறு துணிகளை நனைத்து இவைகளைக் காயத்தின்மேல் போடுவதுதான் மிகச்சிறந்த பரிகாரம். துணி எப்போதும் ஈரமாக இருக்கும்படி அதன்மேலே அடிக்கடி திராவகத்தை ஊற்றவேண்டும். காயத்தின்மேலே போட உபயோகிக்கும் துணிகளெல்லாம் முதலில் கொதிக்கிற நீரில் போட்டெடுக்கப்பட்டவைகளாக இருக்கவேண்டும். எண்ணெய்க் காகிதம், எண்ணெய்த் துணி, சுத்தமான வாழையிலை ஆகிய இவைகளிலொன்றைச் சிறிதளவாகக் கிழித்து காயத்தின்மேலே போட்டுள்ள துணிமேல் போட்டால், துணி சீக்கிரத்தில் காய்ந்துபோகாமலிருக்கும். பொராசிக் ஆசிட் கிடைக்காவிட்டால் அதற்குப் பதிலாக சுத்தமான உப்பை உபயோகிக்கலாம்.

ஹஸ்தம் அல்லது பாதத்திலுள்ள காயத்திலாவது அல்லது வேறு எந்தவிதப் புண்ணிலாவது சீழ் இருந்தால் கீழேகண்ட பரிகாரம் சீழைப்போக்கிப் புண்ணைக் குணப்படுத்த மிக நன்றாக உதவும். ஹஸ்தம் அல்லது பாதத்தை நன்றாகக்கொள்ளும் அளவினதாக இரண்டு தொட்டிகளைச் சேகரம் பண்ணி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தொட்டியிலே வெந்நீரை வைத்துக்கொள்ளவும். காற்படி நீருக்கு ஒரு சிறு கரண்டியளவு உப்பு வீதம் நீரோடு உப்பு கலக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். இந்த வெந்நீர் அதிக சூடுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். இன்னொரு தொட்டியில் குளிர்ந்த நீரை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த நீர் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குளிர்ந்திருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. காயம்பட்ட ஹஸ்தத்தை அல்லது பாதத்தை ஒரு நிமிஷத்துக்கு மேற்பட்ட நேரத்துக்கு முதலில் வெந்நீரில் அழுத்தவும். பிறகு குளிர்ந்த நீரிலே சில விநாடிகளுக் கழுத்தவும். இதே பிரகாரம் இருபது அல்லது அதிகப்பட்ட நிமிஷங்களுக்குச் செய்துகொண்டிருக்கவும். வெந்நீர் எப்போதும் அதிக சூடுள்ளதாக இருக்கும்படி அதனோடு மிகச் சூடுள்ள வெந்நீரை அடிக்கடி சேர்த்துக்கொண்டு வரவேண்டும். குளிர்ந்த நீரும் எப்போதும் குளிர்ந்ததாகவே யிருக்கும்படி அதை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

சுளுக்கு

மூட்டுகளை விரைவாகத் திருப்புவதால் சுளுக்கு ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் சுளுக்கு ஏற்படும் ஸ்தானங்கள் கணுக்காலும் மணிக் கட்டும்தான்.

கடுஞ் சுளுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால் சுளுக்கை வைத்தியனுக்குக் காட்டுதல் பரமோத்தமமானது. ஏனெனில் சுளுக்குக்குப் பதிலாக ஏதாவது எலும்பு முறிந்துபோயிருக்கலாம்.

எவ்வளவு சூடு பொறுக்கமுடியுமோ அவ்வளவு சூடு உள்ள தாக வெந்நீரை யெடுத்துக்கொண்டு அதிலே சுளுக்கின அங்கத்தை அரைமணிக்குக் குறையாமல் அழுத்திவைப்பதுதான் சுளுக்குக் குச் செய்யவேண்டிய முதலாவது பரிகாரம்.

இதைச் செய்த பிறகு சுளுக்கின இடத்தின்மேல் ஒட்டுப் பிளாஸ்திரித் துண்டுகளைப் போடவும், அல்லது ஒரு துணியைக் கொண்டு சுளுக்கின இடத்தின்மேல் இறுக்கி ஒரு துணிக் கட்டுக் கட்டவும். சுளுக்குகளுக்கு கீழாகவுள்ள இடத்திலிருந்து கட்டை ஆரம்பிக்கவும். மணிக்கட்டு சுளிக்கியிருந்தால் கைவிரல்களுக்கடுத் தாற்போலிருக்கிற மணிக்கட்டின் பாகத்திலிருந்து கட்டத் தொடங்கவேண்டும். இரண்டாம் நாள் கட்டை அவிழ்த்துவிட்டுச் சுளுக்கின இடத்தை 15 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் வெந்நீரில் அழுத்திவைக்கலாம். பாதம் அல்லது ஹஸ்தம் வெந்நீரில் அழுந்தி யிருக்கும்போது சுளுக்குள்ள இடத்தை மெதுவாக தடவி விட லாம். இப்படித் தடவும்போது சுளுக்குக்குக் கீழான இடத்தை மேல்நோக்கியும் சுளுக்குக்கு மேலான இடத்தைக் கீழ் நோக்கியும் தடவவேண்டும்.

முறிந்த எலும்புகள்

எலும்பு முறிந்திருக்கும்போதெல்லாம் வைத்தியனுடைய உதவியைத் தேடவேண்டும். உடனே வைத்தியன் கிடைக்காமற் போனால் கீழே கண்ட முறைகளைக் கையாடலாம். வைத்தியன் வருமட்டும் என்ன செய்யவேண்டியதென்பதைமட்டும் இம்முறை கள் தெரிவிக்கின்றன.

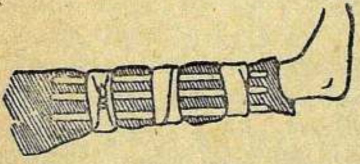
எலும்பு முறிந்திருந்தால், நோயாளியைப் படுக்கவைத்துச் சும்மாயிருக்கச் சொல்லவும். ஒரு மரக்கோலை முறித்தால், முறிந்த ஓரங்களில கூர்மையான சிராம்புகள் இருப்பதுபோலவே, எலும்பு முறியும்போதும் முறிந்த ஓரங்களில் கூர்மையான எலும்புச் சிராம்

புகள் ஏற்படுகின்றன. ஒடிந்த அங்கங்களை அசைத்தால், இந்தக் கூர்மையான சிராம்புகள் சதையைக் கிழித்து கடுநோயையும் புண்ணையும் உண்டாக்குகின்றன.

எலும்பு முறிந்தவர்களை வேறு இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்லுமுன், முறிந்த எலும்பின் ஓரங்கள் அசையாதபடி கோலை அல்லது சிறு மரக்கட்டையை ஆதாரமாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

கை அல்லது கால் முறிந்திருந்தால், இரண்டு அங்குல அகலமுள்ள மெல்லிய மூங்கில் பிளாச்சுகளை உபயோகிக்கலாம். கை எலும்பு முறிந்திருந்தால், மூங்கில் பிளாச்சு ஒரு அடி நீளமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். கால் எலும்பு முறிந்திருந்தால், இடுப்பிலிருந்து பாதத்தை எட்டுமளவுள்ள மூங்கிற் பிளாச்சு இருக்கவேண்டும்.

முதலில் முறிந்த கையை அல்லது காலை மெதுவாக இழுத்து நேராகவைத்து முறிந்த இடத்தை மெதுவாகப் பிடித்துக்கொண்டு எலும்பு நேராக விருக்குமாறு இரண்டு முறிந்த ஓரங்களையும் பொருந்தும்படிக் கொண்டுவந்து பிறகு பிளாச்சைவைத்துக் கட்டுப்போடவேண்டும்.



முறிந்த காலுக்கு சிப்புகளைவைத்துக் கட்டுகிற வழி.

இந்தக் காரியங்களையெல்லாம் அதிக வலி உண்டாகாதபடி மிக மெதுவாகச் செய்யவேண்டும். இதைச் செய்தபிறகு முறிந்த அங்கத்தின்மேல் தடித்த பஞ்சு மடிப்பைவைத்துச் சுற்றவேண்டும். பஞ்சு கிடைக்காவிட்டால் துணியைப் பல மடிப்புகளாக மடித்து மெத்தென்றிருக்கும்படி முறிந்த அங்கத்தைச் சுற்றிப்போட்டுப் பிறகு இதன்மேல் மூங்கில் பிளாச்சைவைத்துக் கட்டலாம். முறிந்த அங்கங்களைச் சுற்றி மெத்தென்றிருப்பதற்கு பஞ்சை அல்லது துணி மடிப்பை உபயோகித்ததும் அங்கத்தைச்சுற்றி மூங்கில் பிளாச்சுகளை வைத்துப் படத்தில் காட்டியிருப்பதுபோல இறுகக் கட்டவும். இதைச் செய்தபிறகு நோயாளியை வீட்டுக்காவது, ஆஸ்பத்திரிக்காவது எடுத்துக்கொண்டு போகலாம்.

முறிந்த எலும்பு ஒன்றுபட்டுச் சொஸ்தமாவதற்கு மூன்று வாரம் அல்லது அதிகப்பட்ட காலம் பிடிப்பதால் இவ்வளவு காலமட்டும் பிளாச்சைக் கட்டி வைத்திருத்தல் அவசியமாகயிருக்கிறது.

மூட்டுப் பிசகுதல்

எலும்பின் ஓரம் தன் இடத்தைவிட்டுப் பிசகினல் மூட்டை அசைக்க முடியாது. இந்தக் குறியைக்கொண்டு எலும்பு முறிந்திருக்கிறதா அல்லது மூட்டுப் பிசகியிருக்கிறதாவென்று நாம் திட்டமாய் அறியலாம்.

மூட்டுப்பிசகைப் போக்கவேண்டுமானல் எலும்பின் ஓரத்தை அதன் இயற்கையிடத்தில் திரும்பவும் பொருந்தச் செய்யவேண்டும். இப்படிப் பொருத்துவதற்கு வைத்தியனுடைய உதவி பெரும்பாலும் தேவையாக இருக்கிறது. ஆதலால், மூட்டுப் பிசகியிருந்தால், நோயாளியை வைத்தியனிடம் கொண்டுபோகவேண்டும்; அல்லது வைத்தியனை நோயாளியிடம் அழைத்துவரவேண்டும்.

மூட்டுப் பிசகினதும், எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் வைத்தியனை அழைத்துவரமுடிகிறதோ அதற்கேற்றபடி எலும்புகளைப் பொருத்தச்செய்வதும் சுலபமாகயிருக்கும். இரண்டொரு நாள் தாமதம் செய்தால் ஒருவேளை மூட்டைச் செவ்வையாக்க வைத்தியன் சஸ்திரப்பிரயோகம் செய்யவேண்டியது வரும்.

தீச்சுட்ட புண்கள்

தீச்சுட்ட புண் சிறியதாயிருந்தால், சுட்ட இடத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் அமுத்திவைப்பது மிகவும் நல்லது. குளிர்ந்த நீரில் இருபது நிமிஷத்துக்குக் குறையாமல் அமுத்திவைத்திருந்து பிறகு சுட்ட இடத்தின்மேல் கார்ப்பொலேடட் வாசலைனைப் பூசலாம். சிறு கரண்டியளவு வாசலைனேடு 2 அல்லது மூன்று சொட்டு கார்பாலிக் ஆசிட்டைச் சேர்த்து மேற்சொன்ன மருந்தை செய்து கொள்ளலாம். முட்டையின் வெண்பகுதியையும், காய்ச்சின தேங்காயெண்ணெயையும் சரிக்குச்சரியாகக் கலந்து தைலம்செய்து கொண்டு இதையும் சுட்ட புண்மேல் கார்போலேடட் வாசலைனுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.

சுட்ட புண் கடுமையாகயிருந்தால் உடுத்திருக்கும் உடையைக் கத்தரித்துக் கழற்றிப்போடவேண்டும். பிறகு வெந்த இடத்தின் மேல் பொராசிக் ஆசிட் அல்லது உப்பு நீரில் தோய்த்தத் துணிகளைப்போட்டுத் துணிகள் காயாதபடி அவைகளின்மேல் பொராசிக் ஆசிட் அல்லது உப்பு நீரை அடிக்கடித் தெளித்துக்கொண்டே வரவேண்டும். இந்தத் திராவகங்களைச் செய்யு முறைகள், இந்த அத்தியாயத்திலேயுள்ள "தோல் வயன்றுபோதலும் வெட்டுக்

காயமும்'' என்னும் தலைப்பின் கீழுள்ள பாராவில் நன்றாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மேற்சொன்ன ஈரத்துணிகளைச் சுட்ட புண் மேல் ஒவ்வொரு நாளும் பல மணி நேரத்துக்குப் போட்டுவைக்க வேண்டும். துணிகளைக் களைந்ததும் சுட்ட இடத்தின்மேல் நன்றாகப் பொடி பண்ணப்பட்ட பொராசிக் பொடியைத் தூவவேண்டும். ஒரு கரண்டி பொராசிக் ஆசிட்டையும் இரண்டு கரண்டி வாஸலைனையும் கலந்து ஒரு தைலம் செய்து, ஒரு துணியின்மேலே பூசி சுட்ட இடத்தின்மேல் போடலாம்.

வெந்நீர்க் கொப்பளம்

உடம்பின் தோல்மேல் கொதிக்கும் நீர் விழும்போது கொப்பளங்கள் கிளம்புகின்றன. மிகப்பெரிதாக (ரூபாய் அளவு) இருந்தாலொழிய இந்தக் கொப்பளங்களைக் குத்திவிடலாகாது. 4 அல்லது 5 பெரிய கரண்டி நீர் பிடிக்கக்கூடிய ஒரு சிறிய புட்டியில் நீரை மொண்டுகொண்டு அதனோடு ஒரு சிறு கரண்டியளவு பிக்ரிக் ஆசிட்டைச் சேர்த்து உபயோகித்தல் கொப்பளத்துக்கு மிகச் சிறந்த ஔஷதமாகும். இந்த மருந்தைக் கொப்பளத்தின்மேலே நாளுக்கு இரண்டு மூன்று முறை தடவிச் சுட்ட இடத்தில் கொஞ்சம் பொராசிக் ஆசிட்டைத் தூவவும். பிறகு சுத்தமான துணியைக்கொண்டு கட்டுப்போடவும்.

கையில் அல்லது பாதத்தில் ஆணியாவது சிராம்பாவது பாய்ந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்

ஆணி அல்லது சிராம்பைப் பிடுங்கின பிறகு ஒரு சிறு குச்சியின் ஓரத்தில் கொஞ்சம் பஞ்சைச் சுற்றி ஒரு துடைக்குங் கருவி செய்துகொள்ளவும். இந்தத் துடைக்கும் கருவியை டின்க்சர் அயோடீனில் தோய்த்துச் சிராம்பு அல்லது ஆணி பாய்ந்த துவாரத்தின் அடிப்பாகத்தை யெட்டும்படி துவாரத்தினுள்ளே செலுத்தி யெடுக்கவும்.

நாய் அல்லது வேறு ஏதாவது பிராணி கடித்தால் என்ன செய்யவேண்டும்

கையில் அல்லது காலில் கடிபிருந்தால், கடித்த இடத்துக்கு மேலாக ஒரு கெட்டியான கயிற்றைக்கொண்டு கட்டவும். கயிற்றுக்கு அடியிலே ஒரு குச்சியை வைத்து கயிறு இறுகும்படி

அதை முறுக்கவும். இப்படிச் செய்தால் கடிவாயில் உள்ள விஷம் மேலேறி சரீரத்திற்குள் புகாமலிருக்கும். கயிற்றைக் கட்டின பிறகு, ஆணி யேறினதற்கு மேல் பாராவில் கொடுக்கப்பட்டிருக் கிற பரிகாரத்தையே இதற்கும் செய்யவும். அயோடீனை உபயோ கித்த பிறகு, கொஞ்சம்கொஞ்சமாகக் கயிற்றைத் தளர்த்தவேண் டும்; ஒருமிக்க உடனே அவிழ்த்துவிடக்கூடாது. பாஸ்டியர் ஆஸ் பத்திரிக்கு நோயாளியைக் கூடிய சீக்கிரத்தில் அனுப்புவதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும். பைத்தியம் பிடித்த பிராணியால் ஒருவன் கடிக்கப்பட்டிருந்தால், சிறிதும் காலதாமதம் செய்யாமல் அவனை பாஸ்டியர் ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்புவது மிகவும் அவசியமானது.

இந்தியாவில் இரண்டு பாஸ்டியர் ஆஸ்பத்திரிகள் இருக்கின் றன. தென்னிந்தியாவில் குன்னூரிலும், வட இந்தியாவில் கசௌ லியிலும் அவைகள் இருக்கின்றன. பட்டணங்களிலுள்ள பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளிலும் தற்காலத்தில் நாய்கடி முதலிய கடிகளுக் கென்று பிரத்தியேகமான சிகிட்சை செய்யப்பட்டுவருகிறது. வைத்தியனுக்கு உடனே காட்டினால் பரிகாரத்தைப் பெறுவதற் குத் தகுந்த இடம் இன்னதென்பதை அவன் சொல்லுவான். கடித்த பிராணியின் தலையை வெட்டி பரிக்ஷித்துப் பார்ப்பதற்காக நோயாளியோடு அதை அனுப்பவேண்டியது சில சமயங்களில் அவசியமாயிருக்கலாம்.

பாம்புகடி

நாய்கடிக்கு உபயோகிக்கும் சிகிச்சையையே பாம்பு கடிக்கும் உபயோகிக்கவேண்டும். கடிவாயிலிருந்து இரத்தம் பெருகும்படிச் செய்தல் நல்லது. கயிற்றை இறுக்கிக் கட்டினபிறகு பாம்பின் பற் கள் பதிந்திருந்தலால் உண்டான சிறு துவாரங்களினுள்ளே கத்தி முனையைச் செலுத்தவேண்டும். இரத்தம் பெருகும்படியாக துவா ரங்களைச் சுற்றியுள்ள இடத்தை நன்றாக அழுத்தவேண்டும். சில நிமிஷங்களுக்கு இரத்தம் பெருகியதும், துவாரங்களுக்குள்ளே டின்க்சர் அயோடினில் தோய்த்த துடைக்கும் கருவியைச் செலுத்தவேண்டும். ஒரு கரண்டியில் நீர் எடுத்துக்கொண்டு அதிலே கொஞ்சம் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்டைக் கரைய விட்டு இந்தத் திரவத்தை டின்க்சர் அயோடீனுக்குப் பதிலாக உப யோகிக்கலாம். கடித்த பாம்பு அதிக விஷமுள்ளதாயிருந்தால் பாம் பின் விஷப்பற்கள் பதிந்துள்ள இடங்களிலே சதைக்குள் செல்

லும்படி பொட்டாசியம் பெர்மாங்கநேட் திராவகத்தைப் பீச்சவும். இப்படி உள்ளே பீச்சுவதற்கு பெரிய கரண்டியால் இரண்டு கரண்டி நீரோடு 5 கிரெயின் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கநேட்டைக் கரைய விட்டு திரவம் செய்துகொள்ளவும்.

தேள் கடியும் பூரான் கடியும்

தேள் அல்லது பூரான் கடித்தால் கடித்த இடத்தை ஒரு ஊசியைக்கொண்டு ஆழமாகக் குத்தவும். கடித்த இடத்தைச்சுற்றிப் பத்துப் பதினைந்து குத்துகள் குத்தி அந்தப் பாகத்தை நீரால் நனைத்து, கொஞ்சம் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்டைத் தூவவும். தூவின பிறகு கடித்த இடத்தை இப்படியே சில நிமிஷங்களுக்கு விட்டுவைக்கவேண்டும்.

சூரிய ரோகம்

வெளியே வெயிலிலே வேலை செய்துகொண்டிருப்பவர்கள் திடீரென உணர்வற்று நிலத்திலே விழுந்துவிட்டால், அவர்களை விரைவாக நிழலுள்ள இடத்துக்கு எடுத்துச்சென்று அவர்களின் முகத்திலும் மார்பிலும் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றவேண்டும். நோயாளியின்மீது குளிர்ந்த நீரை ஊற்றும்போது, ஒருவர் அவன் மார்பையும் கைகளையும் வேகமாகத் தேய்க்கவேண்டும். வெயில் மயக்கத்தால் அபாயமான கேடு விளைந்திருக்குமாதலால், நோயாளியைப் பரிசை செய்து பார்ப்பதற்கு வைத்தியனை அழைத்துக் காட்ட வேண்டும்.

விஷத்தை உண்டல்

விஷத்தை ஒருவன் விழுங்கிவிட்டால், அதற்கு முதலிலே செய்யவேண்டிய சிகிச்சை நோயாளியை வாந்திபண்ணச் செய்வதுதான். வாந்தியை உண்டாக்கப் பல வழிகள் இருக்கின்றன. ஒரு இறகையாவது கை விரலையாவது அடித்தொண்டையிலே செலுத்தித் தொண்டையைத் தடவினால் வாந்தி உண்டாகும். இந்த வழி பயன்படாவிட்டால், ஒரு டம்ளர் நிறைய வெதுவெதுப்பான நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே இரண்டு பெருங்கரண்டியளவு கடுகு மாவையாவது நாலு பெருங்கரண்டி யளவு உப்பையாவது கலந்து குடித்தால் வாந்தி சாதாரணமாய் ஏற்படும்.

கார்பாலிக் ஆசிட்டை உண்டதால் ஏற்படும் விஷம்

ஒருவன் கார்பாலிக் ஆசிட்டை உட்கொண்டுவிட்டால் விஷத்தைப்போக்க நோயாளிக்கு வாந்தி முறைகளைச் செய்யாமல் நோயாளியை உடனே நாலு அல்லது ஐந்து பச்சை முட்டைகளை விழுங்கச் செய்யவேண்டும். இதற்குப்பின் ஒரு கிளாஸ் நிறைய நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே ஒரு பெருங்கரண்டி யளவு மாக்னீஷயம் சல்பேட் அல்லது சோடியம் சல்பேட்டைக் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

ஆர்சேனிக் அல்லது எலி விஷம்

வாந்தி யுண்டாவதற்கு ஏற்கெனவே கூறப்பட்ட முறைகளைக் கையாடவும். இதற்குப்பிறகு நாலைந்து பச்சை முட்டைகளைக் கொடுத்து மாக்னீஷயம் சல்பேட் அல்லது ஸோடியம் சல்பேட்டை பெரிய டோசாகக் கொடுக்கவும்.

பல்வலி

வலிக்கிற பல்லிலே தொளை விழுந்திருந்தால், உண்ணும் உணவு தொளையிலே தங்காதபடி பல்லுக்குத்தியைக்கொண்டு தொளையைச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். கொஞ்சம் ஊறும் பஞ்சையெடுத்துக்கொண்டு அதைக் கிரியாஸோட் அல்லது கிராம்பு எண்ணெயில் தோய்த்து, இந்தப் பஞ்சைக்கொண்டு தொளையை நிரப்பவும். தொளைக்குள்ளே இந்த பஞ்சை ஒரு பல்லுக்குத்தியைக் கொண்டு திணிக்கவும். கிரியாஸோட்டை கொஞ்சமும் விழுங்காதபடி அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். கார்பாலிக் ஆசிட்டில் இரண்டொரு சொட்டைக் கொஞ்சம் பல்லிலே சொட்டி இந்த பஞ்சைப் பல் தொளையில் திணித்தாலும் பல்வலி நிற்கும். பல்லினுள்ள தொளையை பேக்கிங் சோடாவைக்கொண்டு நிரப்புவதாலும் சில சமயங்களில் பல்வலி நிற்கலாம்.

நீரிலே அமிழ்ந்தவர்களுக்குச் செய்யும் சிகிட்சை

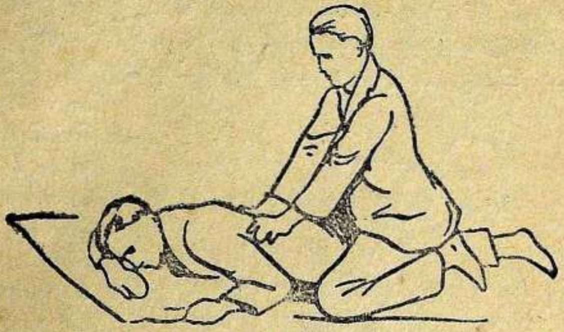
நீரிலேயிருந்து உடம்பை வெளியே எடுத்ததும், வாயினும் மூக்கினும் புகுந்துள்ள நீரையும், சேற்றையும் விரைவாகத் துடைக்கவேண்டும். மார்பைச் சுற்றியுள்ள உடையைக் கழற்றிவிட்டு வாயைத் திறந்துவைக்கவேண்டும். வாய் மூடிக்கொள்ளாதபடி பல்வரிசைகளுக்கிடையில் ஒரு மரக்கட்டையை வைக்கலாம். நீரில்

விழுந்தவனைக் குப்புறக்கிடத்தி அவன் கக்ஷங்களில் கைகளைச் செலுத்தி, அவன் நுரையீரல்களிலுள்ள நீரையெல்லாம் வாயாலும் மூக்காலும் ஓடிவந்துவிடும்படி அவன் இடுப்பை எடுத்துப் பிடிக்கவேண்டும். (படத்தைப் பார்க்கவும்.) வாயிலும், மூக்கிலிருந்து வரும் நீர் நின்றதும் உடம்பைக் கீழுக்கு விட்டுவிடவேண்டும். பெரிய துணியொன்றைச் சுருட்டி வயிற்றின்கீழே வைக்கவேண்டும். பிறகு அடுத்த படத்தில் காட்டியிருக்கிறபடி இரண்டு கைகளையும் முதுகின்மேலே வைத்துக்கீழ்நோக்கி பலமாக அழுத்தவும். இதன்பின் அழுத்தின கைகளை திடீரென்றுஎடுத்துவிட வேண்டும். இந்தப்பிரகாரம் நிமிஷத்துக்குப் பன்னிரண்டுதடவை வீதம் செய்து கொண்டுவரவும். (நிமிஷத்துக்கு நாம் எவ்வளவு முறை மூச்சை உட்கொண்டு

இடுப்பைப் பிடித்துத் தூக்குதல்.

வெளி விடுகிறோமோ அவ்வளவு முறை நீரில் அழுந்தியிருந்தவனுக்கும் நாம் சிகிட்சை செய்யவேண்டும்) முதுகைப்பிடித்து அழுத்தும்போது நுரையீரல்களிலுள்ள காற்று வெளித்தள்ளப்படுகிறது. அழுத்துதலை நிறுத்தினதும் காற்று நுரையீரல்களுக்குள் நுழைகிறது. நீரில் விழுந்தவனுக்கு சுவாசம் இருப்பதாக ஏதாவது குறிகள் தோன்றும்போது, இந்தச் செயற்கைச் சுவாச முறையை ஒரு மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் நடத்திவர வேண்டும். பக்கத்திலே யாராவது உதவிக்கு இருந்தால் அவரைக் கொண்டு நீரிலழுந்திக்கிடந்தவனுடைய உடம்பை நன்றாகத் தேய்க்கச் சொல்லவும். இப்படித் தேய்த்தால் ஈரமான உடம்பு சீக்கிரம் உலரும். சீசாக்களிலே வெந்நீரை நிரப்பி நோயாளியின் உடம்பின் பக்கத்தில் வைப்பதும் நல்லது. வெந்நீர் அதிகச் சூடாக

இருக்கக்கூடாது. அதிகச் சூடாக விருந்தால் வெந்நீர் நோயாளியின் உடம்பைச் சுட்டுவிடும். ஏனெனில் மூச்சு அடைபட்டுக் கிடக்கிறவர்களின் உடம்பு அதிக சூட்டைப் பொறுக்காது.



முதலில் இரண்டு கைகளையும் வைத்து பலமாக அழுத்துதல்.

நாற்பத்தாறும் அத்தியாயம்

பலவிதமான பிணிகள்

வாய்ப்புண்

சிறு குழந்தைகளுக்கேற்படுகிற சாதாரணமான வாய்ப்புண்ணுக்குரிய சிகிச்சை 26-ம் அத்தியாயத்திலே விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பெரியோர்களுக்குண்டாகிற வாய்ப்புண்ணுக்குக் காரணம் அவர்கள் தங்கள் பற்களையும், நாக்கையும், வாயையும் சுத்தமாக வைக்காததுதான். உதடுகளின் உட்புறங்களிலும், கன்னங்களின் உட்புறங்களிலும் புண்கள் உண்டாகின்றன. இந்தப் புண்கள் கண்களுக்கு வெளுத்த புள்ளிகளைப்போல் தோன்றுகின்றன. இவைகளால் உண்டாகும் நோவு மிகவும் அதிகம்.

பரிகாரம்

நெ. 10-ம் மருந்தையும், நெ. 11-ம் மருந்தையும் உபயோகித்து வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். (50-ம் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) பல்லுக்குத்தியின் நுனியை சுத்தமான லைசால் அல்லது கார்பாலிக் ஆசிட்டில் தோய்த்துப் புண்ணின் மேல் வைக்கவும். இந்த மருந்துகளின் விஷம் உள்ளக்குச் செல்லாதபடி வாயில் உள்ள உமிழ்நீரை துப்பிவிடவேண்டும்.

விக்கல்

மூச்சை அடக்கிக்கொண்டால் விக்கல் நின்றுபோய்விடும். நாக்கைப்பிடித்து அதை வாயினின்று வெளிக்கு இழுத்து இரண்டொரு நிடிஷம் விடாமல் பிடித்திருந்தாலும் விக்கல் நின்றுவிடும். ஒரு டம்ளர் நிறைய அதிகச் சூடுள்ள வெந்நீரைக் குடிப்பது இன்னொரு பரிகாரம்.

மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருதல்

கட்டை விரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும்கொண்டு மூக்கின் இருபக்கங்களையும் நன்ருக அழுத்திஞல் மூக்கு இரத்தம் சில சமயங்களில் நின்றுவிடும்.

மூக்குத்துவாரத்துக்கு நேராக ஒரு பனிக்கட்டித் துண்டையும், வாயிலே ஒரு பனிக்கட்டித் துண்டையும் வைத்துக்கொள்வது இன்னொரு பரிகாரம். பனிக்கட்டித்துண்டைப் பிடரியை யொட்டி வைத்தால் மூக்கிலிருந்து வடியும் இரத்தம் ஒரு நொடியில் நின்றுவிடும். மிகவும் உப்புக்கரிக்கிற நீரை மூக்கினுள்ளே சொட்டுவதாலும் சில சமயங்களில் இரத்தம் நின்றுவிடும். இந்த முறைகளெல்லாம் பயன்படாமற்போனல் மருந்து ஷாப்பில் கிடைக்கும் அப்சார்பெண்டு பஞ்சை வாங்கிக்கொண்டு, சுண்டுவிரலின் பருமனுகப் பல குஞ்சங்கள் செய்துகொள்ளவும். ஒவ்வொரு குஞ்சத்தைச்சுற்றியும் 6 முதல் 8 அங்குலம்வரை நீளமுள்ள வலுத்த மணிக்கயிற்றைக் கட்டவும். இந்தப் பஞ்சுக் குஞ்சங்களை 3 அங்குல ஆழம் செல்லும்படி மூக்குக்குள்ளே செலுத்தவும். மூக்குத்துவாரம் நன்ருக அடைபடும்படி பல குஞ்சங்களை மூக்குக்குள்ளே செலுத்தவும். இந்தக் குஞ்சங்களை சீக்கிரம் எடுத்துவிடாமல் 30 நிமிஷநேரம் மூக்கிலேயே வைத்திருக்கவேண்டும். குஞ்சங்களைச் சுற்றிக்கட்டித் தொங்கவிட்டிருக்கிற சிறு கயிறுகளை பிடித்திழுத்து மூக்கிலிருந்து குஞ்சங்களை வெளியே எடுத்துவிடலாம்.

குடற்பிதுக்கம்

அடிவயிற்றின் உட்புறச்சதையிலே துவாரம் ஏற்பட, குடலின் சிறு பாகம் இத்துவாரத்தின் வழியாகப் பிதுங்கி வருவதால் தான் இந்த நோய் உண்டாகிறது. இதஞல் தோலின் கீழே வீக்கம் உண்டாகிறது. சாதாரணமாக அரையின் அடிப்பாகத்திலே ஜன்மேந்திரியங்களை யொட்டி சற்று மேலானவிடத்திலேதான் இது ஏற்படுகிறது.

இந்த நோயை வைத்தியன்தான் பரிகரிக்கமுடியும். வீங்கியுள்ள இடத்தை அழுத்திக் குடலை வயிற்றுப்பைக்குள்ளே புகுத்த முடியாமற்போனல், நோயாளியைப் படுத்தபடுக்கையிலே கிடத்தி, வைத்தியனைச் சீக்கிரத்தில் அழைத்துவரவேண்டும்.

இந்த நோயால் வருந்தும் சிலருக்கு ட்ரஸ்ஸு பெல்ட்டு உபயோகிக்கலாம். இந்த பெல்ட்டு இடுப்பைச்சுற்றிச் செல்லும் ஒரு

கட்டு. இக்கட்டினுள்ளே உறுதியானதும் வட்டமானதுமான ஒரு சிறு மெத்தை கோர்க்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். கட்டைக் கட்டிக்கொள்ளும்போது, வயிற்றுச்சதையைக் குடல் பிதிக்கிக் கொண்டு வந்திருக்குமிடத்தின்மேல் மெத்தை நன்றாக உட்கார்ந்து அழுத்தும்படியாகக் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும். நோயாளியின் இடுப்புக்குத்தகுந்த அளவுள்ளதாக ட்ரஸ்ஸைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

மூத்திரப்பையில் கல் உண்டாதல்

அடிக்கடி மூத்திரம் பெய்தலும், மூத்திரம் பெய்யும்போது எரிச்சல் உண்டாவதும், மூத்திரத்துடன் இரத்தம் கலந்து வருவதும், சில சமயங்களில் மூத்திரத்துடன் சிறு கற்கள் வெளிவருதலும் ஆகிய இந்தக் குறிகளெல்லாம் மூத்திரப்பையில் கற்கள் இருப்பதைக் காட்டுகின்றன.

பரிகாரம்

ஓடியாடாமல் படுத்தபடுக்கையில் கிடத்தலும், எலுமிச்சம் பழரஸம் கலந்த நீரை ஏராளமாகக் குடித்தலும் தகுந்த பரிகாரங்கள். ஒரு கிண்ணம் நிறைய நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதனோடு பதினைந்து கிரெயின் அளவு பொட்டாசியம் சிட்ரேட்டைக் கலந்து நாளுக்கு மூன்றுமுறை எடுத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. ரோகமுள்ள அங்கங்கள் பல நிமிஷம் வெந்நீரில் படும்படி சுடுதண்ணீர் தொட்டியில் உட்கார்ந்திருத்தல் நல்லது. பத்து கிரெயின் அளவுள்ள யூரோடிராபீனை நாளுக்கு மூன்று முறை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். நோவு கடுமையாகவிருந்தால், ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் வைத்தியனைக்கொண்டு கற்களை எடுத்துவிடச் சொல்வது அவசியம்.

மஞ்சள் காமாலை

வெள்ளை விழியும் உடம்பின் தோலும் மஞ்சள் நிறம் அடைவதற்கு பித்தப்பை அல்லது ஈரல் நோயடைந்திருப்பதுதான் காரணம்.

காய்ச்சலிருந்தால், நோயாளி அமைதியாகப் படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். எக்நாக் என்னும் முட்டையால் செய்யப்படும் உணவையும் அரிசிக்கஞ்சியையும்தான் நோயாளி உண்ணவேண்டும்.

எலுமிச்சம்பழரஸம் கலந்தநீரைக் குடித்துவரவேண்டும். நாள் தோறும் கொஞ்சம் பேதியுப்பையாவது, சோடியம் சல்பேட்டை யாவது உட்கொண்டுவரவேண்டும். நாளுக்கு இருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் ஈரல்மேல் ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும்.

முதுகுவலியும் மூட்டுகளில் வலியும்

இவைபோன்ற வலிகளுக்கு ஒற்றடம் கொடுத்தல் மிகச் சிறந்த பரிகாரம். வெந்நீர்க்குப்பியையும் உபயோகிக்கலாம். மூட்டு களின்மேலுள்ள தோலிலே வின்டர் கிரீன் எண்ணெயைத் தேய்த் தல் நல்லது. ஒரு துணியை இந்த எண்ணெயில் நனைத்து வலி யுள்ள இடத்தின்மேல் போடலாம். இந்த எண்ணெய்ச்சீலைமீது ஒரு துண்டு எண்ணெய்க் காகிதத்தைப்போட்டு அதன்மேல் கட்டு கட்டவேண்டும்.

மதுபானத்தையும் மாமிசம் உண்ணுதலையும் நீக்கிவிடவேண் டும். நாள்தோறும் நீரை ஏராளமாகக் குடித்துக்கொண்டு வர வேண்டும்.

மூட்டுகளிலுள்ள வலிக்கு கீல்வாயு காரணமானல் அரை கிளாஸ் நீர் எடுத்துக்கொண்டு அதனேடு சோடியம் ஸாலிசிலெட் 15 கிரெயினும் பேகிங்சோடா 30 கிரெயினும் சேர்த்து மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை குடித்துவரவேண்டும்.

காக்கா வலிப்பு

நோயுள்ளவன் நிலத்திலே விழுந்து வாயிலே நுரை தள்ளும் படி காக்கை வலிப்பு அவ்வளவு கடுமையாக இருக்கலாம். சில ருக்கு வலிப்பு மிகவும் சுவல்பமாயிருக்கலாம். நடக்கும்போது அல்லது உண்ணும்போது நோயாளி திடீரென உணர்வழிந்து இதே நிலையில் அரை நிமிஷம் அல்லது அதிகப்பட்ட நேரம் இருக்கலாம். இந்தச் சுவல்ப வலிப்புகள் பெரும்பாலும் மயக்கத்தை ஒத்திருக் கின்றன.

இதற்குப் பரிகாரம் நாள்தோறும் மலம் கழிகிறதா என்று கவனித்துக்கொள்வதுதான். மதுபானம், புகையிலை, மாமிசம் இவைகளை உட்கொள்ளக்கூடாது. வைத்தியன் கிடைக்குமட் டும் ஸோடியம் புரோமைடை நாளுக்கு 60 கிரெயின் வீதம் பெரியவர்களுக்குக் கொடுத்துவரலாம். எலுமிச்சம்பழரஸம் கலந் துள்ளதும், சிறிது சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டதுமான நீரை ஏராள மாகக் குடிக்கக் கொடுத்துவரவேண்டும்.

விழுங்கத்தகாத பொருள்களை விழுங்குதல்

குழந்தைகள் காசு, குண்டூசி, பொத்தான் முதலியவைகளை விழுங்கிவிடுவதால் பெற்றோர்கள் மிகவும் கலக்கமடைகிறார்கள். இந்தப் பொருள்கள் உடம்புக்கு ஒருவித தீங்கையும் செய்யாமல் குடல் வழியாக வெளிக்கு வந்துவிடுகின்றன. பேதி மருந்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. ரொட்டி, சீனிக்கிழங்கு, பச்சைக் காய்கள் முதலிய காத்திரமான உணவுகளைக் கொடுக்கவேண்டும். வயிற்றிலே இவைகள் மொத்தையாக சேரும்போது, விழுங்கப்பட்ட பொருள் இந்த மொத்தையுடன் கலந்து எளிதாக வெளிவந்துவிடும்.

கழலைகள்

தலை, கழுத்து, முதுகு ஆகிய இந்த இடங்களில் புறப்படுகிற மெதுவான கழலைகள் தீங்கு விளைக்காது. உதடு, தாடை, மார்பு ஆகிய இந்த விடங்களில் ஏற்படுகிற கழலைகள் அபாயம் விளைவிப்பவை. ஆகையால் கூடிய சீக்கிரத்தில் வைத்தியனை அழைத்துக் காட்டவேண்டியது. கழலை, பிளவை அல்லது கன்னப்புற்றாக இருக்கலாம். ஆயுதங்களைக்கொண்டு வைத்தியர்களால் தோண்டியெடுப்பதுதான் இதற்குச் சிறந்த பரிகாரம்.

நாற்பத்தேழாம் அத்தியாயம்

நோயாளிகளைப் பேணு முறையும் சுத்தி செய்தலும்

அமைதியாகப் படுத்திருத்தலும், நல்ல உணவும், நல்ல பராமரிப்பும், நோய்க்கிருமிகளையும் அவைகளாலுண்டான விஷங்களையும் இரத்தம் நன்ருக அழிக்கும்படி இரத்தத்தை உறுதிப்படுத்துவதும் ஆகிய இந்தச் சிகிச்சைகள் நோயைப் போக்குவதற்கு மருந்துகளைப்பார்க்கிலும் மிகவும் மேலானவையென்று இந்தப் புத்தகத்தின் 18, 19-வது அத்தியாயங்களிலும் பிற அத்தியாயங்களிலும் கூறியிருக்கிருேம்.

அமைதியாகப் படுத்திருத்தல்

கடுநோய் உள்ளபோதெல்லாம் நோயாளி படுத்தபடுக்கையிலேயே அல்லும்பகலும் கிடக்கவேண்டும். கொஞ்சம் வியாதி குணப்பட்டதும், அநேகர் படுக்கையை விட்டுவிடுகிருர்கள். இதனுல்தான் இவர்களுக்கு நோய் சொஸ்தமாவதில்லை. வியாதி சிறிது தெளிந்ததும் இவர்கள் படுக்கையிலிருந்தெழுந்து, அங்குமிங்கும் நடமாடித் தங்கள் மாமூல் வேலையைச் செய்யவும், தங்கள் மாமூல் ஆகாரங்களை உண்ணவும் ஆரம்பிக்கிருர்கள்.

ஒருவன் வியாதியாய்க் கிடக்கும்போது அவன் அயலார்களும் சுற்றத்தார்களும் அடிக்கடி வந்து அவனைப் பார்த்துப் போகாமலிருந்தால் அவனுடைய நோய் சீக்கிரத்தில் குணமாகும். நன்ருக நிர்வகிக்கப்பட்டு வருகிற ஆஸ்பத்திரியில் நோயாளிகளை வந்து பார்ப்பதற்குச் சிலருக்குதான் அனுமதி கொடுக்கிருர்கள். பார்க்க வருகிறவர்களால் நோயாளிக்கு நன்மையைக்காட்டிலும் தீமைதான் அதிகமாக உண்டாகிறது. நோயாளியோடு வெறுமனே அரட்டி அவர்கள் இவனைத் துன்பப்படுத்துகிருர்கள். சில சமயங்களில் நோயாளி உபயோகிக்கத்தகாத உணவுகளையும் மருந்தையும் கொண்டுவந்து கொடுக்கிருர்கள். இவர்களால் ஏற்படுகிற

இன்னொரு தீங்கு இவர்கள் மூலமாய் நோய் எங்கும் அதிகமாகப் பரவுகிறது. ஏனென்றால் அநேகம் நோய்கள் தொற்று நோய்களாயிருக்கின்றன. நோயாளியோடு கையைப் பிடித்துக் குலுக்குவதாலும், அவன் படுக்கையில் உட்கார்தலாலும், அவன் அறையிலுள்ள பொருள்களைக் கையாடுவதனாலும் பார்க்க வருகிறவர்கள் தங்கள் கைகளிலும் வஸ்திரங்களிலும் நோய்க்கிருமிகளை ஏற்றுக் கொண்டு வீட்டுக்குப் போய் வீட்டிலுள்ள பிறர்க்கு நோய் தொற்றும்படி செய்கிறார்கள். நோயாளியைப் பேணி வருகிற இரண்டு மூன்றுபேர்களைத் தவிர வேறு யாரும் அவன் அறையில் நுழையாமலிருப்பது உத்தமம்.

வியாதியஸ்தனுக்கு நல்ல சுத்தமான காற்று மிகவும் அவசியம். பார்த்துப்போக வருகிறவர்கள் அநேகம் தடவை அறையிலேயே சுருட்டையும் சிகரெட்டையும் குடித்து நோயாளி உட்கொள்ளும் காற்றை அசுத்தப்படுத்துகிறார்கள்.

வியாதிக்காரன் நன்றாகத் தூங்கவேண்டும். நோயாளியின் அறையில் விளக்கு அதிகமாக எரியவிடலாகாது. நோயாளி தூங்கும்படியாக விளக்கை அணைத்துவிடவேண்டும்.

பத்தியம்

நோயைப் பரிகரிப்பதில் சரியான பத்தியங்களைக் கையாடவேண்டியது மிகவும் முக்கியமான விஷயம்.

சில வகையான நோய்களிலே, நோயாளி சாதாரண உணவுகளை உட்கொள்ளலாம். ஆனால் அநேகம் நோய்களிலே, முக்கியமாய் இரைப்பையையும், குடலையும்பற்றின நோய்களிலே பத்தியமான உணவுகள் அவனுக்குத் தேவை. நோய் எதுவாய் இருந்தாலுஞ் சரி, நோயாளி ஏராளமான நீரைக் குடிக்கவேண்டும். குடிக்கக் கொடுக்கும் நீர் முன்னதாகவே காய்ச்சி குளிரச்செய்ததாயிருக்கவேண்டும். கனிந்த பழங்களும், பழங்களிலிருந்து பிழிந்தெடுக்கப்பட்ட ரஸமும் நோயாளிக்கு மிகவும் சிலாக்கியமான உணவுகள்.

பொரித்த முட்டைகளையும் நன்றாய் வெந்த முட்டைகளையும் நோயாளிக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. பின்வருமாறு முட்டைகளைப் பக்குவம் செய்து நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

முட்டை பக்குவம் செய்யும் முறைகள்:—

1. கொஞ்சம் நீரைக் கொதிக்கவைத்து அதனுள்ளே முட்டையை யுடைத்துவிட்டு முட்டையின் வெண்பகுதியெல்லாம்

வெளேரென்று ஆனதும் முட்டையைக் கொதிக்கிற நீரிலிருந்து எடுத்துவிடவேண்டும்.

2. ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் 2 பைன்ட் (அரைபடி) ஜலத்தைக் காய்ச்சிக் கொதி கிளம்பினதும் பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட்டு ஜலத்திலே இரண்டு முட்டைகளைப் போடவேண்டும். பத்து முதல் பதினைந்து நிமிஷமட்டும் முட்டைகளை நீரிலிருந்து எடுக்காமலிருக்கவேண்டும். சரியாகப் பதமாயிருந்தால் முட்டையின் உட்பாகம் மெல்லிய இழுதுபோல் உறைந்திருக்கும். இப்படிப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட முட்டைகள் மிக எளிதாக ஜீரணமாகின்றன.

3. முதலிலே முட்டையின் வெண்பகுதியை கரண்டியைக் கொண்டு நன்றாக அடித்து அது கெட்டி நுரையாக மாறும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு மஞ்சள் பகுதியையும் இப்படியே அடித்து இவைகளோடு கொஞ்சம் சர்க்கரையையும் ஒன்று அல்லது இரண்டு கரண்டி யளவு அன்னாசிப்பழத்தின் ரஸத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட முட்டையுணவை அரை கிளாஸ் அளவுள்ள பாலோடாவது பழங்களின் ரஸத்தோடாவது சேர்த்துக் கலக்கி நோயாளிக்கு உண்ணக் கொடுக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு எக்னுக் என்று பெயர்.

சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, இரைப்பை அல்லது குடலைப் பற்றிய கடுநோய்கள் ஆகிய இவைகள் உள்ளபோது நோயாளிக்குக் கொடுக்கக்கூடிய உணவு சில சமயங்களில் முட்டை நீர் ஒன்றே தான். முன்னதாகக் காய்ச்சிக் குளிரச்செய்த ஒரு கிளாஸ் நீரிலே முட்டையின் வெண்பகுதியை ஊற்றிக் கலந்து முட்டைநீர் செய்துகொள்ளவும். கொஞ்சம் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை இதனோடு கலந்து வாய்க்குச் சுவையாயிருக்கும்படி செய்துகொள்ளலாம்.

வியாதியாய்க் கிடக்கும் பெரியவர்களுக்கும் சிறியவர்களுக்கும் நல்ல உணவு கஞ்சிதான். பழுப்புக்கோதுமை மாவை அல்லது அரிசியை உபயோகித்து இந்தக் கஞ்சியை செய்துகொள்ளவேண்டும். நன்றாகக் காய்ச்சப்பட்ட புதுப்பாலும், சுட்டெடுத்த உருளைக்கிழங்கும், கொதிக்கிற நீரிலே அமுத்தி எடுக்கப்பட்ட பழங்களும், ஆரோரூட் கஞ்சியும், டோஸ்டு ரொட்டியும் வியாதிக்காரர்களுக்கு ஏற்ற உணவுகள்.

வெங்காயம், பூண்டு முதலிய சாதாரண காய்கறி பதார்த்தங்களை நோயாளிகள் தள்ளிவிடவேண்டும். கார பதார்த்தங்கள்,

மிளகு, இஞ்சி, அதிகமாக உப்புசேர்த்த உணவுகள் ஆகிய இவைகளையும் நோயாளி தள்ளிவிடவேண்டும்.

வியாதிக்காரர்களுக்கு உணவைத் தயார்செய்யும்போது, சித்தப்படுத்தும் உணவுகள் எளிதாக ஜீரணமாகிப் பசியை யுண்டாக்கக்கூடிய சுத்தமான உணவுகள்தானு என்பது நமது நோக்கமாயிருக்கவேண்டும்.

நோயாளியின் அறை

நோய் கடுமையாக இருக்கும்போது, நோயாளிக்கென்று ஒரு தனி அறை இருக்கவேண்டும். ஏராளமான வெளிச்சம் உள்ளதாகவும், இரண்டு மூன்று ஜன்னல்களுள்ளதாகவும் இந்த அறை இருக்கவேண்டும். விஷபேதி, ஸ்கார்லெட் ஜுரம், தொண்டைநோய் முதலிய சில நோய்களுள்ளபோது, பிறர் சஞ்சாரமில்லாத ஒரு வீட்டில் வியாதிக்காரனைப் போடவேண்டும். இந்த நோய்கள் மிக எளிதாக தொற்றும் நோய்களானபடியால் அந்த வீட்டிலே யாராவது நோயாளியோடு வசித்தால் நோய்கள் அவர்களை எளிதாகப் பற்றிக்கொள்ளும்.

குளிப்பாட்டுதல்

நோயாளியைக் குளிப்பாட்டக்கூடாதென்று அநேகர் எண்ணுகிறார்கள். இது பெரிய தப்பிதமான எண்ணம். சுக திரேகியைக்காட்டிலும் வியாதிக்காரனை அதிக தடவைக் குளிப்பாட்டுவது அவசியமாகவிருக்கிறது. உடம்பின் ஒரு பாகத்தை முதலிலே குளிப்பாட்டி உடனே துடைத்த பின்பு, இன்னொரு பாகத்தையும் குளிப்பாட்டித் துடைத்து இப்படியாக உடம்பு முழுவதையும் குளிப்பாட்டுவதால் ஜலதோஷம் பிடிக்குமென்ற பயம் ஒருவருக்கும் இருக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. அநேகம் வியாதிகளுக்கு மருந்தைப்போலவே குளிப்பாட்டுதலும் இன்றியமையாதது.

உஷ்ணத்தை அளக்கும் வகை

உடம்பைத் தொட்டுப்பார்த்து ஒருவனுக்குக் காய்ச்சல் இருக்கிறதா, இல்லையா என்பதை எப்போதும் சொல்லமுடியாது. ஜுரம் இருக்கிறதா இல்லையா என்று அறிய ஜுரத்தை அளக்கும் தெர்மாமீட்டரை உபயோகிப்பது அவசியம். 90 முதல் 110 டிகிரீ பாரன் ஹீட்மட்டும் தெர்மாமீட்டரில் கோடுகளும் எண்களும்

வரையப்பட்டிருக்கின்றன. 98½ டிகிரீயை ஒரு அம்பு அடையாளம் காட்டுகிறது. சுகதிரேகியினுடைய உடம்பில் அவ்வளவு டிகிரீ காட்டும் தெர்மாமீட்டரிலுள்ள பாதரஸம் 100 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட டிகிரீகளுக்குச் சென்றால், ஜ்வரம் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். 103 டிகிரீ இருந்தால் ஜ்வரம் சுமாராக விருக்கிறதென்று அர்த்தம். 104 அல்லது 105 டிகிரீ இருந்தால் ஜ்வரம் அதிகமாயிருக்கிறதென்று அறியவும்.

தெர்மாமீட்டரை உபயோகிக்கும்போது பாதரஸம் உள்ள நுனி கீழாக இருக்கும்படி அதன் மேல்நுனியை கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு கையிலுள்ள சவுக்கை அடிப்பதுபோல, பலமுறை தெர்மாமீட்டரை வேகமாகக் குலுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால்தான் பாதரஸம் அடியோரத்தை நோக்கிக் கீழுக்கிறங்கும். இப்பொழுது தெர்மாமீட்டரின் பாதரஸமுள்ள ஓரத்தை நோயாளியின் நாக்கின்கீழ் வைக்கவும். மேல் வாய்ப்பற்கள் கீழ்வாய்ப் பற்களோடு மோதாதபடி வைக்கவும்; உதடுகளை இறுக மூடிக்கொண்டு மூக்கால் மூச்சுவிடும்படியாகவும் நோயாளிக்குச் சொல்லவேண்டும். மேலே சொன்னபடியே நாக்கின்கீழே தெர்மாமீட்டர் 3, 4 நிமிஷங்களுக்கு இருக்கவேண்டும்.

ஈரமில்லாதபடி கக்ஷத்தை முதலில் நன்றாகத் துடைத்துவிட்டுப் பின்பு தெர்மாமீட்டரை கக்ஷத்திலும் வைத்துப் பார்க்கலாம். இப்படிப் பார்க்கும்போது நோயாளியின் புஜம் விலாவோடு இறுகச் சேர்ந்ததாக இருக்கவேண்டும்.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு உபயோகிக்கவேண்டியிருந்தால், தெர்மாமீட்டரை குழந்தைகள் கடித்து உடைத்துப்போடாதபடி, அதை இரண்டங்குல ஆழம் ஆசனத்துக்குள் செலுத்தி உஷ்ணத்தை அளக்கலாம்.

தெர்மாமீட்டரை உபயோகிக்கு முன்னும், உபயோகித்த பின்னும் அதைச் சோப்பையும் நீரையும்கொண்டு கழுவவேண்டும். (வெந்நீரை உபயோகிக்கக்கூடாது.) இதற்குப்பிறகு ஒரு கிளாஸ் நிறைய நீரை யெடுத்துக்கொண்டு அதனோடு ஆல்கஹால், லைசால் திராவகம், கர்பாலிக் ஆசிட் ஆகிய இவைகளில் ஒன்றைச் சிறு கரண்டி யளவு சேர்த்து இப்படிச் செய்யப்பட்ட திராவகத்திலே தெர்மாமீட்டரைக் கழுவவேண்டும்.

நாடி பார்த்தல்

நாடியின் ரீதி வயதுக்குத்தக்கபடி பின்வாறு இருக்கிறது:—

ஜனன காலத்தில் குழந்தைக்கு நிமிஷத்துக்கு 130 முதல் 150 அடிகள்மட்டும்.

1	முதல்	2	வருஷம்	வரை	நிமிஷத்துக்கு	110	முதல்	120	அடிகள்மட்டும்
2	,,	4	,,	,,	,,	90	,,	110	,, ,,
6	,,	10	,,	,,	,,	90	,,	100	,, ,,
10	,,	14	,,	,,	,,	80	,,	90	,, ,,
பெரியோர்களுக்கு					,,			72	,, ,,

நாடியின் அடிகளை எண்ணுவதற்கு மணிக்கட்டின் முன் பாரிசத்திலே மூன்று விரல் நுனிகளை வைத்துப்பார்க்கவேண்டும். இங்ஙனம் விரல் நுனிகள் படும் இடம் பெரு விரலின் அடிப்பாகத்திலிருந்து ஒரு அங்குல தூரமுள்ளதாகவும் மணிக்கட்டின் வெளிப்புற ஓரத்திலிருந்து அரை அங்குல தூரமுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

சுவாசம்

சுவாசத்தின் ரீதி வயதுக்குத்தக்கபடி பின்வருமாறு காணப்படுகிறது:—

ஜனன காலத்தில் குழந்தைக்கு நிமிஷத்துக்கு 49 தடவை.

2 வயதில்	நிமிஷத்துக்கு	28	தடவை.
4 ,,	,,	25	,,
10 ,,	,,	20	,,
பெரியோர்களுக்கு	,,	16 முதல் 18	தடவைமட்டும்.

சுவாசத்தைக் கணக்கிட வேண்டுமானால், ஒரு கையில் கடியாரத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு இன்னொரு கையை நோயாளியின் மார்பின்மேலே வைத்துக்கொண்டு மார்பு இரைத்தலை எண்ணிக் கொள்ளவேண்டும்.

விஷத்தன்மையை அழித்தல்

விஷ பேதியையும் அஸ்தி ஜுரத்தையும்பற்றிக் கூறியுள்ள அத்தியாயங்களிலே நோயாளியின் மலபோக்குகளிலுள்ள விஷத்தை எப்படி அழிக்கவேண்டுமென்று கூறப்பட்டது.

சுட்டெரித்தலும், வேக்காட்டில் வைத்தெடுத்தலும், ஆகிய இவ்விரண்டு முறைகளும், சுத்திகரிப்பதற்கு மிகச் சிறந்த முறைகள்.

வியாதியஸ்தர்களால் அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட காகிதத்துண்டுகளையும் துணிகளையும் உடனே சுட்டெரித்துப் போடவேண்டும்.

நோயாளி உபயோகித்த வஸ்திரங்களையும், படுக்கை துப்பட்டி முதலானவைகளையும் எரித்துப்போடாமல் கொதிக்கிற நீரிலே பல நிமிஷங்களுக்கு அமுத்தி எடுத்துக்கொள்ளலாம். இங்ஙனம் அமுத்தி யெடுத்தாலொழிய இந்த வஸ்திரங்களையும் படுக்கை முதலானவைகளையும் பிறர் உபயோகிக்கக்கூடாது.

மலப்போக்குகளையும், மூத்திரத்தையும், எண்ணெய்த் தகரங்களில் பிடித்துவைத்து, பின்பு மூடியிட்டுக் காய்ச்சிப் புறம்பே கொட்டவேண்டும்.

போதுமான நேரம் சூரிய வெளிச்சம் படும்பட்சத்தில் கிருமிகள் சூரிய வெளிச்சத்தில் அழிந்துபோகும். ஆதலால், நோயாளியின் படுக்கை அறை நிறைய வெளிச்சமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும்; நோயாளியின் வஸ்திரங்களையும் படுக்கைகளையும் அடிக்கடி நல்ல வெயிலிலே பலமணி நேரம் காயப்போடவேண்டும். ஜன்னல், கதவு முதலியவைகளைக்கொண்டு காற்றுப் புகாதபடி அழுந்த மூடக்கூடிய வீடுகளைச் சுத்தி செய்வதற்கு பார்மலின் என்ற பொருள் மிகவும் சிறந்தது. தோய்க்கவும் வெள்ளாவியில் வைத்தெடுக்கவும் கூடாத வஸ்திரங்களைச் சுத்தஞ்செய்ய வேண்டுமானால், இறுக மூடக்கூடிய பெட்டி யொன்றில் இந்த வஸ்திரங்களை வைக்கவேண்டும். வஸ்திரங்களை பெட்டியில் ஒரு வரிசை பரத்தினதும் சிறு கரண்டியால் ஒரு கரண்டி யளவு பார்மலீனை அந்த வரிசையின்மேல் தெளிக்கவும். பின்பு இன்னொரு வரிசை பரத்தி அதன்மேலேயும் முன் சொன்னதுபோலவே தெளிக்கவும். இதற்கப்புறம் பெட்டியை இறுக மூடிவிட்டு 24 மணி நேரம் அதைத் திறக்காமலிருக்கவேண்டும்.

சுத்திகரிப்பதற்கு அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுகிற பொருள்களில் பாதரஸத்தின் பைக்ளோரீட் ஒன்று. இது கொடிய விஷமாதலால் இதை எல்லாக் கடைகளிலும் வாங்கமுடியாது. இது பெரும்பாலும் மாத்திரை ரூபமாக விற்கப்படுகிறது. இரண்டு கிளாஸ் அளவு நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே இரண்டு மாத்திரைகளைப் போட்டால், ஆயிரம் பங்கு நீருக்கு ஒரு பங்கு பாதரஸத்தின் பைக்ளோரீட் உள்ள திராவகத்தைச் செய்துகொள்ள

லாம். வியாதியஸ்தரைத் தொட்ட கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள இந்தத் திரவத்தை உபயோகிக்கலாம். நோயாளியால் அசுத்தமாக்கப்பட்ட சவுக்கம், கைக்குட்டை முதலானவைகளை மேலே சொன்ன திரவத்தில் அரைமணிநேரம் ஊறவைத்துப் பின்பு அவைகளைத் தோய்க்கலாம்.

100 பங்கு நீரோடு 2 முதல் 5 பங்குவரை கார்பாலிக் ஆசிட் கலக்கப்பட்ட திரவமும் சுத்திகரிப்பதற்கு சாதாரணமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது.

100 பங்கு நீரோடு 1 பங்கு லைசாலைக் கலந்துசெய்த திரவமும் சிறந்த சுத்திகரிக்கும் பொருள். (ஒரு கிளாஸ் நீரோடு சிறு தேக்கரண்டியளவு லைசாலைச் சேர்க்கவேண்டும்.)

சுண்ணும்பு நன்முக சுத்திகரிக்கிறது. வீட்டின் தளவரிசையிலும் வீட்டைச்சுற்றிலும் இதைத் தூவலாம். குழியிலே கொட்டப்பட்ட மலப்போக்குகளை மறைப்பதற்கும் இதை உபயோகிக்கலாம்.

சல்பேட் ஆப் காப்பரை சுத்திகரிக்கும் பொருளாக உபயோகிக்கலாம். 4 கிளாஸ் நீருக்கு ஒரு கரண்டி ஸல்பேட் ஆப் காப்பர் வீதம் கலந்துகொண்டு இதை உபயோகிக்கவேண்டும்.

நோயாளி படுத்திருந்த அறையைச் சுத்திகரிக்கவேண்டுமானுல், தளவரிசையையும், சுவர்களையும், மேஜை, கட்டில் முதலானவைகளையும் முதலில் சோப்பு நீரைக்கொண்டு நன்முகச் சுரண்டி கழுவுவதுதான் மிகச் சிறந்தவழி. கார்பாலிக் ஆசிட்டாவது பைக்ளோரீட் ஆப் மெர்க்குரியாவது கிடைக்குமானுல், மேலே சொல்லியபடி திரவம் செய்துகொண்டு இந்தத் திரவத்தால் தளவரிசை, சுவர்கள் முதலியவைகளைக் கழுவலாம்.

நாற்பத்தெட்டாம் அத்தியாயம்

ஈக்கள் ஜனங்களைக் கொல்லுதல்

ஈ மிகச் சிறு ஜந்து; இது மனிதர்களை எப்படிதான் கொல்ல முடியும்? பின்வரும் உதாரணத்தைக்கொண்டு இந்தக்கேள்விக்கு விடை பகரலாம். மிகச்சிறு குழந்தையொன்று ஒருநாள் தன் தகப்பனுடைய மருந்துக் கடையில் விளையாடிக்கொண்டிருந்தது. தற்செயலாக அதன் கைக்கு வெளுத்தபொடி நிரப்பியுள்ள ஒரு பொட்டணம் கிடைத்தது. இந்தப் பொட்டணத்தைக் குழந்தை தெருவிலே யெடுத்துக்கொண்டுபோய் ஒரு கிணற்றில் போட்டது. இந்த வெள்ளைப் பொடியோ கடுமையான விஷம். ஆதலால், கிணற்றுக்கருகிலே குடியிருந்துகொண்டு கிணற்று நீரை உபயோகித்து வந்த ஜனங்களில் பெரும்பாலரை இந்த வெள்ளைப்பொடி கொன்றது. விஷத்தை யெடுத்துச்சென்று கிணற்றில் போட்டதினாலே சிறு குழந்தை இவ்வளவு பேரையும் கொன்றது. இப்படிப் பார்க்கும்போது ஒரு சிறு குழந்தை அநேகரைக் கொன்றுபோட்டு விட்டதை ஒருவரும் சமுசயிக்கமாட்டார்கள். விஷங்களைத் தூக்கிக் கொண்டுவந்து போட்டுத்தான் ஈக்கள் ஜனங்களைக் கொல்லுகின்றன. ஈக்கள் ஒவ்வொரு வருஷமும் இந்தியாவிலுள்ள ஜனங்களில் பல்லாயிரம்பேர்களைக் கொன்றுகொண்டு வருகின்றன. ஆனால் அவைகளைக் கொலைபாதகம் செய்யும் ஜந்துக்களாக ஒருவரும் எண்ணுவதில்லை. ஈ ஒரு தீங்கும் செய்யாத பிராணியென்று முக்கால்வாசி ஜனங்கள் எண்ணுகிறார்கள். நமது உடம்பின்மேலே அது உட்காரும்போது நமது உடம்பைக் கூசச்செய்கிற தொந்தரவைத் தவிர வேறு ஒரு தீங்கையும் அது செய்வதில்லை யென்பது நமது அபிப்பிராயம்.

ஈ செய்யும் கொலைத்தொழிலை நன்றாக அறியவேண்டுமானால், அதனுடைய பிறப்பு, வளர்ச்சிகளையும், வழக்க பழக்கங்களையும் நாம் அறிவது மிகவும் அவசியம்.

தாய் ஈ முட்டையிட்டபிறகு, முட்டைகள் பொரியும்போது அவற்றிலிருந்து சிறு புழுக்கள் வெளிக்கிளம்புகின்றன. இந்தச்

சிறு புழுக்கள் பின்பு ஈக்களாகின்றன. முட்டைகளிடப்பட்ட காலத்திலேயிருந்து ஈக்களின் புது சந்ததி உண்டாகும் காலம் மட்டும் இடையிலே 10 முதல் 14 நாட்கள் வரையிலுமிருக்கலாம். ஒரு பெண் ஈ குறைந்தபட்சம் 120 முட்டைகளிடும். இரண்டு வாரங்களுக்குள் இந்த 120 முட்டைகளும் 120 ஈக்களாகலாம். சில மாதங்களுக்குள் ஒரு ஈயிலிருந்து பலகோடி ஈக்கள் தோன்றலாமென்பது இதனால் தெரியவருகிறது.

சாதாரண ஈ முட்டையிடும் முக்கியமிடம் குதிரை லத்திதான்; மாட்டுச்சாணியிலும், மலத்திலும், அழுகின பொருள்களிலும், எச்சில் துப்பல்களிலும் ஈக்கள் வளர்வதுண்டு. அசுத்தப் பொருள்களைச் சேரவிடுகிற இடங்களிலெல்லாம் அவைகள் விருத்தியடைகின்றன என்று நாம் பொதுவாகச் சொல்லலாம்.

அசுத்தத்திலே பிறந்து, அசுத்தத்தைத் தின்று, ஈ வாழ்வதால், அசுத்தமுள்ள இடங்களிலேயே அது வசிக்க விரும்புகிறது. அசுத்தத்தை எடுத்துச் செல்வதற்கு அதன் உடம்பும் கால்களும் நன்றாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எப்படியென்றால், அதன் உடம்பிலும், ஆறு கால்களிலும் கணக்கற்ற ரோமங்கள் இருக்கின்றன. ஈயின் ஒவ்வொரு காலிலும் வட்டமான பில்லைபோன்ற உறுப்புகளிருக்கின்றன. இந்த பில்லைகளின்மேல் பிசின்போன்ற பசையுள்ள பொருள் பூசப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பசைப் பொருள் இல்லாதிருந்தால் தலைகீழாக ஈ கூரைமேலே நடக்க முடியாது. உடம்பும் கால்களும் மயிரால் மூடப்பட்டிருக்கிறபடியாலும், பாதங்களிலே இந்தப் பசை பொருள் இருப்பதாலும், தான் எங்கேயெங்கே உட்காருகிறதோ அங்கங்குள்ள ஒட்டக்கூடிய பொருளையெல்லாம் ஈ தன் உடம்பு, கால், பாதங்கள் ஆகிய இவைகளால் எடுத்துவரும் என்பது நன்றாக விளங்குகிறது. மலத்தின் மேல் ஈ உட்கார்ந்தால், அதன் உடம்பு, கால்கள், பாதங்கள் ஆகிய இவைகளில் கொஞ்சம் மலம் ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது; பழங்கள், காய்கறிகள், பிற உணவுப்பொருள்கள் ஆகிய இவைகளின்மேல் இந்த ஈ உட்காரும்போது, அது கொண்டுவந்த மலத்தில் கொஞ்சம் உணவுப்பொருள்களிலே விழுகிறது. சீதபேதி, இரத்தபேதி, விஷபேதி ஆகிய இந்த நோய்களால் வருந்துகிறவனுடைய மலத்தில் உட்கார்ந்துவிட்டு ஈ வரும்போது, உணவுப்பொருளிலே விழும் மலத்தில் மேலே சொன்ன நோய்களின் கிருமிகள் இருக்குமாதலால் இப்படி அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவை உண்பவனுக்கு மேலே கண்ட வியாதிகள் தொற்றுவதற்கு அதிக ஆஸ்பதம் ஏற்படுகிறது.

கனத்த பொருள் ஏதாவதொன்றை ஈ தின்னவேண்டுமானால் தான் தின்னவிரும்பும் உணவை மெதுப்படுத்துவதற்கு அது தன் இரைப்பையிலிருந்து ஒருவித நீரைக் கொஞ்சம் பீச்சுகிறது. இரை தின்னும் ஈயைக் கவனித்துப் பார்க்கிறவர்களுக்கு இது நன்ருகத் தெரியவரும். ஈயின் இரைப்பையில் கண்டவிதமான அசுத்தமெல்லாம் நிரம்பியிருக்கிறது. அது இரைப்பையிலுள்ள நீரைப் பீச்சும்போது இந்த அசுத்தமும் நீரோடு வெளித்தள்ளப்படுகிறது. இந்த மாதிரியாக, பலவகைப்பட்ட ரோகங்களேயும் ஈ பரவச்செய்கிறது.

கண்வலியுள்ளவன் கண்களிலும், நோயாளியின் உடம்பினுள்ள சீழ் வடியும் புண்ணிலும் ஈக்கள் உட்கார்ந்து, கொஞ்சம் சீழைத் தின்றுவிட்டுத் தங்கள் உடம்பு, கால்கள், பாதங்கள் ஆகிய இவைகளில் நிறையச் சீழைப் பூசிக்கொண்டு பறந்து வந்து ஆரோக்கியமாயிருக்கிறவர்களுடைய கண்ணிலும் உடம்பிலும் உட்காருகின்றன. கண் வலியும் பலவகைப்பட்ட தோலைப்பற்றிய நோய்களும் ஏற்படுவதற்கு இதுதான் ஒரு சாதாரண காரணம்.

அஸ்திஜுரம், விஷபேதி, சீதபேதி, இரத்தபேதி, டிப்தீரியா, சின்னம்மை, ஸ்கார்லெட் ஜுரம், வைசூரி, கண்வலி, பிளேக்கு, கட்டிகள், கொப்பளங்கள், ஆருப்புண்கள், குடற்பூச்சிகள் ஆகிய இவைபோன்ற பலவகைப்பட்ட நோய்களை ஈக்கள் பரவச்செய்கின்றனவென்பது நன்ருக நிரூபணம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

ஈக்களால் கேடு வராதபடி என்ன செய்யவேண்டும்

ஈக்களால் உண்டாகும் தீங்கை நீக்குவதற்கு மிகச் சிறந்த உபாயம் ஈக்கள் விருத்தியடைதலைத் தடுத்தல்தான். வளர்ந்தபின் ஈக்களை அழிப்பதைக்காட்டிலும் வளரவொட்டாமல் அவைகளைத் தடுத்தல் மிகவும் சுலபமானது. குதிரை லத்திகளிலும், மாட்டுச் சாணிகளிலும், எச்சில் துப்பல்களிலும்தான் ஈக்கள் பெரும்பாலும் பலுகுகின்றன என்பது முன்னேயே சொல்லப்பட்டது. ஆதலால் ஈக்கள் இவ்வித அசுத்தங்களின்மேல் உட்காராதபடி நன்ருய் மூடி வைக்கவேண்டும். குறைந்தபட்சம் வாரத்துக்கிருமுறை உரக்குவியல்களை அப்புறப்படுத்தி வயல்களிலே அதைப் பரத்தவேண்டும். லத்தி கொஞ்சமாகவிருந்தால், மண்எண்ணெயையாவது க்ளோரீட் ஆப் லைமையாவது வாரத்துக்கிருமுறை அதன்மேல் தெளிக்கலாம். இப்படிச் செய்தால் ஈக்கள் பலுகாமலிருக்கக்கூடும். குப்பைகளை அவைகளுக்கென்று செய்யப்பட்ட இறுக மூடக்கூடிய தொட்டிகளில் கொட்டவேண்டும். குப்பைகளும் அழுகின பதார்த்தங்

களும் தெருக்களிலும், சந்துகளிலும், முற்றங்களிலும் சேரும்படி விடக்கூடாது.

மேலிரண்டு பாராக்களிலும், கொடுக்கப்பட்டிருக்கிற தடுக்கு முபாயங்களைக் கையாடிவரும்படி ஜனங்களைக் கட்டாயப்படுத்தும் சட்டங்கள் செவ்வையாக ஆளப்படுகிற ஒவ்வொரு பட்டணத்திலும் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஏற்படவேண்டும். இப்படிச்செய்தால், நோயும் மரணமும் மிகக் குறைந்துபோகும்.

ஒவ்வொரு வீட்டாரும் தங்கள் வீடுகளில் ஈக்கள் நுழையாதபடி செய்துகொள்வார்களானால், பெரும்பாலான நோய்கள் வராமலிருக்கும். ஜன்னல்களுக்கும், நிலைகளுக்கும் கம்பிவலை போட்டுவைத்தால் ஈக்கள் வராமலிருக்கும். வீட்டிலுள்ள எல்லா ஜன்னல்களுக்கும் நிலைகளுக்கும் வலை போடுவது அசாத்தியமாயிருந்தால், சமயலறை சாப்பாட்டறை ஆகிய இவ்விரண்டறைகளின் ஜன்னல்களுக்கும் நிலைகளுக்குமாவது வலை போடவேண்டும்.

நாற்பத்தோன்பதாம் அத்தியாயம்

சிருஷ்டி கர்த்தாவை அறிந்துகொள்

இவ்வுலகத்தில் வாழும் சகல ஜனங்களையும் சகல ஜந்துக்களையும் பிற பொருள்களையும் கடவுள் படைத்தாரென்பதை நாம் இந்தப் புத்தகத்தில் பலமுறை கூறியிருக்கிறோம். கடவுள் யாரென்பதையும், அவருடைய குணங்கள் இப்பேர்ப்பட்டவை என்பதையும், மனிதனுடைய கடமையும் கதியும் இன்னவையென்பதையும் இந்த அத்தியாயத்தில் சுருக்கிச் சொல்லுவோம்.

கடவுளானவர் சகல உலகங்களையும் படைத்து அவைகளை ஒப்பற்ற அரசராக ஆண்டுவருகிறார். அவர் ஆவியாகவிருக்கிறார்; ஆனால் சிலர் செத்தவர்களையும், பேய்களையும் ஆவியாகக் கருதுகிறபடியால், கடவுள் உண்மையான ஆவி எனப்படுகிறார். மண்ணையும், விண்ணையும் இவையிரண்டிலுமுள்ள எல்லாப் பொருள்களையும் அவர் ஆண்டுவருகிறபடியால், அவர் ஆண்டவரென்றும் அரசரென்றும் கூறப்படுகிறார். பூமியை ஆள்கிற அரசர்களைக்காட்டிலும் அவர் எவ்வளவோ சிறந்தவராயிருக்கிறபடியால், அவர் கர்த்தாதி கர்த்தா என்றும், ராஜாதிராஜா என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். எல்லா ஜீவப்பிராணிகளையும் அவர் சிருஷ்டித்துக் காப்பாற்றுகிறபடியால், நாம் அவரைப் பிதா என்கிறோம்; எல்லாருக்கும் பெற்ற பிதா விருப்பதால் வித்தியாசம் தெரிவதற்காக நாம் அவரை பரம பிதா என்கிறோம்.

உண்மையான கடவுள் ஒரே ஒருவர்தான். ஒரு நாட்டை ஆள சர்வாதிகாரம் பெற்ற இரண்டு அரசர்கள் காணப்படாமையைக்கொண்டே நாம் இதை யறிந்துகொள்ளலாம். பூலோகத்து இராஜ்யத்தின் சிம்மாசனத்தில் இரண்டு அரசர்கள் சேர்ந்து உட்கார்ந்து ஆட்சிசெய்ய முடியாமலிருக்கும்போது, அகில லோகங்களையும் ஆள்வதற்குப் போடப்பட்டிருக்கிற சிம்மாசனத்திலும் ஒரே சர்வாதிகாரிதான் உட்காரமுடியும் என்பது திண்ணம்.

கடவுள் எப்பொழுதும் இருந்திருக்கிறார். அவர் சுவயம்புவானவர்; அவருக்கு ஆதியுமில்லை அந்தமுமில்லை.

கடவுள் எங்கே இருக்கிறார் என்று யாராவது கேட்டால் அவர் வானத்தில் வசிக்கிறார் என்கிறோம். ஆனால் தமது ஆவிமூலமாய் அவர் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறார். அவருடைய சிம்மாசனம் வானத்திலிருந்தாலும் நாம் வானத்தைத் தொழலாகாது, ஏனெனில் வானம் அவருடைய சிம்மாசனத்தின் இருப்பிடமாகமட்டும் இருக்கிறது.

கடவுள் அபாரசக்தியுள்ளவர். நாற்காலி, கட்டில், வீடு முதலியவைகளை மனிதன் செய்யவேண்டுமானால் அவனுக்கு முதலில் சாமான்களும் ஆயுதங்களும் வேண்டும். ஆனால் கடவுள் உலகத்தைச் சிருஷ்டித்தபோது அவருக்கு முதலில் சாமான்களைத் தந்தவர் ஒருவருமில்லை. வானமும் பூமியும் உண்டாகக்கடவது என்று ஒரு சொல் சொல்லி அவர் கட்டளையிட்டார்; உடனே வானமும் பூமியும் தோன்றின. பலிஷ்டர்கள் கஷ்டப்பட்டு ஆறு அல்லது ஏழுமணங்கு பாரத்தைத் தூக்கலாம். நாம் வசிக்கும் இந்தப் பூமியையும், வானத்திலுள்ள கணக்கற்ற கோளங்களையும் கடவுள் தமது அபார சக்தியால் ஏந்தியிருப்பதுமல்லாமல் அவைகளை இடைவிடாமல் சுழன்று திரியும்படியும் செய்கிறார். சிருஷ்டி காலந்தொட்டு இன்றுபரியந்தம் பல்லாயிரம் வருஷங்களுக்கு அவர் இதைச் செய்துவந்திருக்கிறார்.

கடவுளுடைய பேறறிவு அவர் படைத்த ஒவ்வொன்றிலும் விளங்குகிறது. தங்கள் தங்கள் மண்டலங்களிலே சஞ்சரிக்கின்ற சந்திர சூரிய நக்ஷத்திரங்களும், விசித்திரமான இலைகளையும், அழகிய பூக்களையும், மதுரமான பழங்களையுமுடைய பலவகைப்பட்ட செடிகொடிகளும், மனிதனுடைய அன்னவஸ்திராதிகளுக்கு உபயோகமாகும்படி அவைகள் அமைக்கப்பட்டிருத்தலும் ஆகிய இவைகளெல்லாம் தங்களைப்படைத்த கடவுளுடைய முற்றறிவுக்குச் சாட்சி பூதங்களாக விளங்குகின்றன. நமது உடம்பு எவ்வளவு அற்புதமாகச் செய்யப்பட்டிருக்கிறதென்பதைப்பற்றியும், உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கமும் எவ்வளவு அற்புதமாகத் தன்தன் வேலையைச் செய்துவருகிறதென்பதைப்பற்றியும் இந்தப் புத்தகத்தின் 3, 6, 7-ம் அத்தியாயங்களிலும் பிற இடங்களிலும் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறோம். இந்த விஷயங்களைக்கொண்டு நம்மைப் படைத்த கடவுள் எவ்வளவுபேரறிவாளர் என்பதை நாம் இன்னும் நன்றாக அறியலாம். கண்ணையும் காதையும் சிருஷ்டித்த கடவுளுக்குப் பார்க்கவும் கேட்கவும் முடியாது என்று ஒருவர் சொன்னால் அதைக்காட்டிலும் விந்தையில்லை. நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் அவர் பார்த்து, நாம் பேசும் ஒவ்வொரு சொல்லையும் அவர்

கேட்கிறார். நாம் எண்ணுகிற எல்லா எண்ணங்களுங்கூட அவருக்குத் தெரியும்.

கடவுள் ஜீவப்பிராணிகளைப் படைத்ததுமல்லாமல் அவைகளுக்குவேண்டிய காற்று, உணவு, நீர் முதலியவற்றைக்கொடுத்து அவைகளின் ஜீவன்களை நிலைநிறுத்துகிறார். இதைப் பார்க்கும்போது சிருஷ்டித்த ஜீவராசிகளின்மேல் கடவுளுக்கு எவ்வளவு கவனம் இருக்கிறதென்பது நமக்கு நன்றாக விளங்குகிறது.

மனிதனைச் சிருஷ்டித்ததில் கடவுளுக்கு இருந்த நோக்கத்தையும், அவன் சௌக்கியமாக வாழ்வதற்கு அவர் செய்திருக்கிற ஏற்பாடுகளையும் நாம் கவனிக்கும்போது, அவருடைய இயல்புகள் நமக்குத் தெற்றென விளங்குகின்றன. கிறிஸ்தவர்களுடைய சத்திய வேதத்தின் முதல் அத்தியாயத்தில் குறித்திருக்கிறபடி மனிதனைச் சிருஷ்டிப்பதற்கு முன்னேயே அவனுடைய உபயோகத்துக்காகவும் சௌக்கிய விருத்திக்காகவும் இந்த பூமியையும், செடி கொடிகளையும், ஜீவபிராணிகளையும், பிற பொருள்களையும் கடவுள் படைத்தார். மனிதன் பரலோகத்துப் பிதாவுக்குப் பக்தி பூண்டு ஊழியஞ் செய்யவேண்டுமென்பதும், அவருடைய மேன்மைகளையும், உத்தம குணங்களையும் அவன் தன் வேலைகளிலும், நடத்தைகளிலும் காட்டவேண்டுமென்பதும் அவருக்கு நோக்கமாக இருந்தன.

முதலில் கடவுள் ஆணும்பெண்ணுமாக இருவரைச் சிருஷ்டித்தார். அவர்களுக்கு அவர் பூரண சரீரத்தையும், ஆழ்ந்த புத்தியையும், மிகவும் நல்ல மனதையும் கொடுத்தார். ஏதேன் என்ற பெயருள்ள ஒரு வசதியான தோட்டத்தை அவர்களுக்கு வாசஸ்தலமாகக் கொடுத்தார். அந்த காலத்தில் உலகத்திலே துன்பமும், நோயும் கிடையாது. அவர்கள் சௌக்கியமாகவும், சமாதானமாகவும் வாழவேண்டுமென்பது அவருடைய சித்தமாயிருந்தது. 30, 50, அல்லது 80 வயதிலே நோயாலும் மரணத்தாலும் ஆயுசு முடிந்துபோகாமல் பல்லாயிரம் பல்லாயிரம் வருஷங்களுக்குச் சாசுவதமாக அவர்கள் வாழவேண்டுமென்று அவர் எண்ணினார்.

சிருஷ்டிப்பின் ஞாபகார்த்தமாக ஏழாவது நாளைத் திட்டப்படுத்தி மனிதன் தன்னுடைய சிருஷ்டி கர்த்தாவை மறக்காதபடி கடவுள் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்துவைத்தார். கடவுள்தான் மனிதரைச் சிருஷ்டித்தார் என்பதற்கு அறிகுறியாக, ஏழாவது நாளை (சனிக்கிழமையை) பரிசுத்தமான ஓய்வுநாளாக எல்லாரும் கொண்டாடவேண்டுமென்று கடவுள் கட்டளையிட்டிருக்கிறார். தற்

காலத்தில் மெய்யான கடவுளைத் தொழுதுவருகிற எல்லாரும் கீழ்கண்ட அவர் கட்டளையின்படி நடக்கவேண்டும். "ஓய்வு நாளைப் பரிசுத்தமாக ஆசரிக்க நினைப்பாயாக; ஆறுநாளும் நீ வேலை செய்து, உன் கிரியைகளையெல்லாம் நடப்பிப்பாயாக; ஏழாம் நாளோ உன் தேவனாகிய கர்த்தருடைய ஓய்வுநாள்; அதிலே நீயானாலும், உன் குமாரனானாலும், உன் குமாரத்தியானாலும், உன் வேலைக்காரனானாலும், உன் வேலைக்காரியானாலும், உன் மிருகஜீவனானாலும், உன் வாசல்களிலிருக்கிற அந்நியனானாலும் யாதொரு வேலையும் செய்யவேண்டாம். கர்த்தர் ஆறுநாளைக்குள்ளே வானத்தையும், பூமியையும், சமுத்திரத்தையும் அவைகளிலுள்ள எல்லாவற்றையும் உண்டாக்கி ஏழாம்நாளிலே ஓய்ந்திருந்தார். ஆகையால் கர்த்தர் ஓய்வுநாளை ஆசிர்வதித்து அதைப் பரிசுத்தமாக்கினார்."

இந்தக் கட்டளை இன்றுமட்டும் மாற்றப்படவுமில்லை, ரத்து செய்யப்படவுமில்லை. ஒவ்வொருவனும் சிருஷ்டி கர்த்தாவுக்கு எவ்வளவு கடமைப்பட்டிருக்கிறான் என்று காட்டுவதற்கு இந்தக் கட்டளை இன்றைக்கும் சாட்சி பூதமாயிருக்கிறது.

அண்டத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் அதற்குரிய சட்டங்களைக் கடவுள் விதித்தார். உதாரணமாக நாட்கள் எப்போதும் இருபத்து நாலுமணி நேரம் உள்ளவைகளாக இருக்கும்படிக்கும், பருவங்கள் கிரமமாக ஒன்றன்பின்னொன்று வரும்படிக்கும் பூமியின் சலனங்கள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன; வானத்திலுள்ள கோளங்களும் நக்ஷத்திரங்களும் தம்தம் பாதைகளில் அசைந்து கொண்டும் குறிப்பிட்ட சரியான காலங்களில் தோன்றி மறைந்து கொண்டும் வருகின்றன. நமது உடம்பிலுள்ள அங்கங்களெல்லாம் முறை தவறாமல் நடக்கின்றன. சிருஷ்டி கர்த்தாவுக்கும் மனித கோடிகளுக்கும் மனிதன் செலுத்தவேண்டிய கடமைகளையெல்லாம் தன்னுள்ளே அடிக்கியுள்ள நியாயமான சட்டத்தை அவர் ஏற்படுத்தினார். இந்த நியாயமான சட்டத்தை மீறி மனிதன் நடந்ததினாலேதான் உலகம் தற்காலத்தில் பரிதாபகரமான நிலைமையில் காணப்படுகிறது. கடவுளுக்குப் பக்தி பூண்டு ஊழியம் செய்யாதபடிக்கும், மரத்தாலும் கல்லாலுமாகிய விக்கிரகங்களைத் தொழும்படிக்கும், மரங்கள், மலைகள், மிருகங்கள், பறவைகள் ஆகிய இவைகளை விழுந்து வணங்கும்படிக்கும் கொடியோனாகிய சாத்தான் மனிதனுடைய மனதை மயக்கியிருக்கிறான். கடவுள் காட்டித் தந்த வழியை விட்டுவிலகி மனிதன் தன் வாழ்க்கைக்கும் க்ஷேமத்துக்கும் விரோதமான காரியங்களைச் செய்யத்தொடங்கினதும், நோய்,

துன்பம், மரணம் ஆகிய இவைகள் அவனைப் பிடித்துக்கொண்டன.

உலகத்திலுள்ள நோய்க்கெல்லாம் பாவம்தான் காரணம். கடவுளுடைய கட்டளைகளை மனிதன் மீறி நடக்காமலிருந்திருந்தானுனால் உலகத்திலே தற்காலத்தில் ஒரு நோயும் இருக்காது. எங்கும் அதிக நோய் பரவியுள்ள தற்காலத்திலுங்கூட ஆவிக்குரியவைகளும் சரீரத்துக்குரியவைகளுமாகிய கடவுளுடைய சட்டங்களின்படி நடந்துவருகிறவர்கள், புருஷர்களையும் ஸ்திரீகளையும் வருத்துகிற பலவித நோய்கள் அண்டாமல் வாழலாம். மனிதன் பாவம் செய்திருந்தபோதிலும், கடவுள் தம்முடைய தொண்டரை நோக்கி: "நீங்கள் தேவனுடைய ஆலயமாயிருக்கிறீர்களென்றும், தேவனுடைய ஆவி உங்களில் வாசமாயிருக்கிறார் என்றும் அறியாதிருக்கிறீர்களா?'' என்று கேட்கிறார். உடம்பைப் பேணி, நாம் அதைச் சுத்தமாகவும் திடமாகவும் வைக்கவேண்டும். ஏனெனில் "ஒருவன் தேவனுடைய ஆலயத்தைக் கெடுத்தால் அவனை தேவன் கெடுப்பார். தேவனுடைய ஆலயம் (மனிதருடைய உடம்பு) பரிசுத்தமாயிருக்கிறது. நீங்களே அந்த ஆலயம்'' என்று கடவுள் கூறுகிறார்.

கடவுள் தமது ஒரே குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவை மனிதர்களுடைய இரட்சகராக அனுப்பினதிலிருந்தே அவருக்கு மனிதர்கள்மேல் இருக்கிற அன்பு நன்றாக விளங்குகிறது. இயேசுவை நம்புகிறவர்களெல்லாரும் பாவமன்னிப்பையடைந்து கடவுளுடைய சித்தம் மகிழ இந்த உலகத்தில் வாழலாம் என்ற ராஜமார்க்கத்தை அவர் இயேசுவின் மூலமாய் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இயேசுவை நம்புகிறவர்கள் நித்திய ஜீவனை அடையலாம். நித்திய ஜீவன் என்றதனாலே அவர்கள் சாகவே மாட்டார்கள் என்பது அர்த்தம் அன்று. அவர்கள் இறந்தபோதிலும் கடவுள் அவர்களைத் திரும்பவும் உயிர்ப்பித்து என்றென்றைக்கும் அவர்களைச் சமாதானத்தோடும் சௌக்கியத்தோடும் வாழச் செய்வார் என்பது அர்த்தம்.

தேவ குமாரன் பூமியிலே சஞ்சரித்தபோது நன்மைகளைச் செய்துவந்தார். மோக்ஷத்திற்குரிய வழியை ஜனங்களுக்குப் போதித்துவந்ததோடு, நோயாளிகளையும், நொண்டிகளையும், குருடர்களையும் சொஸ்தப்படுத்துவதாகிய சரீரத்துக்குரிய காரியங்களையும் அவர் செய்துவந்தார். இவைகளுக்கெல்லாம் மேலானதாக, அவர் துன்பம், துக்கம், நோய் ஆகிய இவைகள் நுழையமுடியாததும் குருடர்களும், செவிடர்களும், சப்பாணிகளும் காணப்பட

ததுமான ஒரு திருநாட்டைப்பற்றி ஜனங்களுக்குக் கூறினர். அந்தத் திருநாட்டில் பிரவேசிப்பவர்களுக்கெல்லாம் பூரண சரீரம் கிடைக்கிறதென்றும், அங்கே மரணம் உண்டாவதில்லை யாதலால் அங்கு வாழ்பவருக்கு மரணபயமில்லையென்றும் அவர் கூறினர்.

இந்த உலகத்துக்குத் தாம் சீக்கிரம் திரும்பிவரப்போகிறதாக இயேசு வாக்களித்திருக்கிறார். அவருடைய வருகை சமீபத்தில் இருக்கிறது; ஏனெனில் அவருடைய வருகையைக்காட்டும் குறிகளெல்லாம் அநேகமாய் நடந்தேறியிருக்கின்றன. உலகத்திலே நோய் அதிகரித்தலும், பெரிய பூமி யதிர்ச்சிகளும், பெரிய பஞ்சங்களும், ராஜ்யங்களுக்குள்ளே சண்டை சச்சரவும், முக்கியமாகச் சமீப காலத்தில் நடந்த மகா பெரிய யுத்தமும் ஆகிய இந்தக் குறிகளெல்லாம் உலகத்தின் முடிவும் இயேசுவின் இரண்டாம் வருகையும் சமீபத்திலிருக்கின்றன என்று காட்டுகின்றன.

இயேசு பூமிக்குத் திரும்பிவரும்போது தம்மை நம்பி மரித்தவர்களையெல்லாம் அவர் உயிரோடே எழுப்புவார். இவர்களையும் அவர் வரும்போது உலகத்திலே ஜீவித்துக்கொண்டிருக்கிறவர்களில் எவர்கள் அவரை நம்பி ஊழியஞ் செய்கிறார்களோ அவர்களையும், அவர் பழையதும், பாவத்தால் பீடிக்கப்பட்டதும் துக்கம் நிறைந்ததுமான இந்த உலகத்திலேயிருந்து அழைத்துச்சென்று நல்லவர்களுக்கென்று தாம் வானத்திலே அமைத்துள்ள இடத்திலே கொண்டுபோய்ச் சேர்ப்பார். அவர் வரும்போது, அவரை ஏற்றுக்கொள்ளாதவர்களும் அவருடைய அருளை இகழ்ந்தவர்களும் அழிந்துபோவார்கள்.

இவைகளையெல்லாம் கவனிக்கும்போது இந்தப் புததகத்தைப படிக்கிறவர்களெல்லாரும் உடம்பைப்பற்றிய நோய்களைச் சொஸ்தப்படுத்தி உடம்பைத திடமாக வைத்துக்கொள்ள முயல்வதோடு நில்லாமல், ஆத்மாவைப்பற்றிய நோயாகிய பாவத்தைச் சொஸ்தப்படுத்தும் ரக்ஷண்யத்துக்குரிய வழியை யறிந்து, துன்பமும், நோயும், மரணமும், காணப்படாத பரம நாட்டிலே இடத்தையும் நித்தியமான ஜீவனையும் உறுதியாகப் பெறுவதற்குரிய முயற்சியையும் செய்வார்கள் என்று மனப்பூர்வமாக நம்புகிறோம்.

ஐம்பதாம் அத்தியாயம்

இந்தப் புஸ்தகத்தின் முன் அத்தியாயங்களில் கூறப்பட்ட மருந்துகளின் ஜாபிதா

நெ. 1. போரிக் ஆசிட் திராவகம். 8 அவுன்ஸு அல்லது கொஞ்சம்கூடப் பிடிக்கும்படியான (ஏறக்குறைய அரை கிளாஸ் அளவு) சுத்தமான புட்டியை எடுத்துக்கொண்டு அதனுள் பெரிய கரண்டியால் ஒரு கரண்டியளவு போரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களைப் போடவும். கொதிக்கவிட்ட நீரைக்கொண்டு புட்டியை நிரப்பவும். சிலமணி நேரத்துக்கு புட்டியை இப்படியே வைத்துவிட்டுப் பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவும். போரிக் ஆசிட் முழுதும் கரையாது. புட்டியிலிருந்து திராவகத்தை யெடுத்துக்கொள்ளும்போது கிரிஸ்டல்கள் வந்துவிடாதபடி பார்த்துக்கொள்ளவும். திராவகம் குறைய குறைய எல்லாக் கிரிஸ்டல்களும் மறையுமட்டும் ஜலத்தைச் சேர்த்துகொண்டே போகலாம்.

நெ. 3. தயாரித்து விற்கப்படுகிற டின்க்சர் அயோடீனை மருந்துக் கடைகளிலிருந்து வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

நெ. 4. ஆர்கைரால் திராவகம் மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். பத்திலொருபங்கு (10·/.) திராவகத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

நெ. 5. பொராசிக் பொடி.

நெ. 6. 2 திராம் (2 சிறு கரண்டி) கந்தகத்தையும் 1 அவுன்ஸு (2 பெரிய கரண்டி) வாசலீனையும் கலந்துகொள்ளவும்.

நெ. 7. 20 கிரெயின் ரிசார்சீனையும், 5 திராம் ஆல்கஹாலையும், 5 திராம் நீரையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

நெ. 8. பெரியவர்களுக்கு

சப்நைட்ரேட் ஆப் பிஸ்மத்	2 திராம்.
சாலால்	1 ,,
சாலக் மிக்ஸ்ச்சர்	1½ அவுன்ஸு.

மேலேகண்ட மூன்று சரக்குகளையும் கலந்துகொண்டு 3 அல்லது 4 மணிக்கு ஒரு முறை ஒரு தேக்கரண்டி யளவு கொடுக்கவும்.

சிறுவர்களுக்கு

சப்நைட்ரேட் ஆப் பிஸ்மத்	36 கிரெயின்.
சாலால்	12 ,,
சால்க் மிக்ஸ்ச்சர்	4 திராம்.

இந்த மருந்துகளைக் கலந்து மூன்று அல்லது 4 மணிக்கொரு முறை ஒரு தேக்கரண்டியளவு கொடுக்கவும்.

நெ. 9. படிக்காரக் கட்டியை ஒரு கரண்டியிலே போட்டு அனலுக்கு மேலாகப் பிடித்தால் படிகாரம் உருகித் திராவரூபம் அடையும். பிறகு ஆறவைத்தால், அது வெள்ளைப்பொடியாக மாறும். சுட்ட படிகாரத்தை இந்தவிதமாகச் செய்துகொள்ளவும்.

நெ. 10. வாயைச் சுத்திசெய்வதற்கும், கொப்பளிப்பதற்கும் உபயோகமாகிற மருந்து.

கார்பாலிக் ஆசிட்	1 திராம்.
க்ளிசெரின்	1 அவுன்ஸு.
போரிக் ஆசிட் திராவகம்	10 ,,

இவைகளைக் கலந்துகொள்ளவும்.

இன்னொரு மருந்து பின்வரும் சரக்குகளைக் கலந்து செய்யப்படுகிறது.

போரிக் ஆசிட்	1 திராம்.
பொட்டாசியம் க்ளோரேட்	2½ ,,
பெப்பர்மின்டு ஜலம்	12 அவுன்ஸு.

1 பைன்டு (ஒரு கிளாஸ்) நீரோடு ஒரு சிறுகரண்டி உப்பையும் ஒரு சிறுகரண்டி பேக்கிங் ஸோடாவையும் கலந்துகொண்டு இன்னொரு நல்ல வாய் கொப்பளிக்கும் மருந்தைச் செய்துகொள்ளலாம்.

நெ. 11.

கார்பாலிக் ஆசிட்	1½ திராம்.
ஆல்சஹால்	2 அவுன்ஸ்.
ஜலம்	5 ,,

இவைகளைக் கலந்துகொள்ளவும்.

வாய் கழுவுவதற்கும் கொப்பளிப்பதற்கும் இதுவும் நல்ல மருந்தாக இருக்கிறது.

நெ. 12. 1 அவுன்ஸ் வாசலேனையும் 10 கிரெயின் கார்பாலிக் ஆசிட்டையும் கலந்துகொள்ளவும்.

நெ. 13. ஒரு தடவைக்கு 1 சிறுகரண்டி யளவு ஸோடா பைகார்போனேட்டை (பேக்கிங் ஸோடாவை) எடுத்துக்கொள்ளவும்.

நெ. 14. பின்வரும் சரக்குகளைக் கலந்து இந்த மருந்து செய்யப்படவேண்டும்.

லெட் அசிடேட்	2 பங்கு.
டானிக் ஆசிட்	1 ,,
பெல்லடோனு ஆயின்டுமெண்டு	15 ,,

நெ. 15. பின்வருவனவைகளைக் கலந்து பற்பொடி செய்துகொள்ளவும்.

ச்சால்க் பொடி	½ பவுண்டு.
காஸ்டைல் சோப்புப் பொடி	1½ அவுன்ஸ்.
சர்க்கரை	1 ,,
ஆரிஸ்ரூட் பொடி	1 ,,

நெ. 18. பின்வரும் சரக்குகளை சமபாகமாகக் கலந்துகொண்டு மோந்து பார்ப்பதற்கு உபயோகிக்கவும்.

- மென்தால்
- கர்ப்பூரம்
- யூகலிப்டஸ் ஆயில்
- ஒலியம்பினி ஸில்வர் டிரில்

பின்வருமாறு மருந்தை உபயோகிக்கவும். கைவிரல் பருமனுள்ளதும் நாலு அங்குல நீளமுள்ளதுமாக ஒரு மூங்கில் குழாய் எடுத்துக்கொண்டு, அதன் ஒரு ஓரத்தை மத்தியிலே சிறு துவாரமுள்ள ஒரு செட்டி அல்லது மரத்துண்டைக்கொண்டு அடைக்கவும். ஒரு சிறிய துணியை அல்லது பஞ்சை இந்த மருந்திலே நனைத்து மூங்கில் குழாயினுள்ளே வைக்கவும். இதற்குப்பிறகு

மூங்கில் குழாயின் திறந்த ஓரத்தை வலது அல்லது இடது மூக்குத் துவாரத்திலே வைத்துக்கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து மோந்து பார்க்கவும். நாளுக்குப் பலதடவை இப்படி மோந்து பார்க்கவேண்டும்.

குழாயிலுள்ள மருந்தின் வேகம் குறையாதபடி, மோந்து பார்க்காத சமயங்களில் குழாயின் திறந்த ஓரத்தை சிறு கார்க்கைக் கொண்டு இறுக மூடிவைக்கவேண்டும்.

நெ. 19. வரட்டு இருமலுக்கு

கோடைன் ஸல்பேட்டு	3	கிரெயின்.
அம்மோனியா க்ளோரைட்	75	,,
சிரப் ஆப் சிட்ரிக் ஆசிட்	1	அவுன்ஸு.
ஜலம்	$2\frac{1}{2}$	,,

இவைகளைக் கலந்துகொள்ளவும். பெரியவர்கள் 3 அல்ல 4 மணிக்கொருமுறை சிறுகரண்டி யளவு மருந்தைக் குணக்குறிகள் உண்டாகுமட்டும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தைகள் தேக்கரண்டியில் மூன்றிலொரு பங்குதான் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நெ. 20. ஸல்பேட் ஆப் அயான்	4	கிரையின்.
ஓவரின்	3	,,

இவையிரண்டையும் கலந்து க்யாப்ஸிலிலே போட்டு நாளுக்கு மூன்று முறை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெ. 21. ப்லாட் மாத்திரைகள்—ஒவ்வொரு மாத்திரையிலும் 2 கிரெயின் சல்பேட் ஆப் அயான் இருக்கிறது.

நெ. 22. தயாரிக்கப்பட்ட புளூ (blue) ஆயின்ற்மெண்டை மருந்துக்கடைகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம.

நெ. 23. ஒரு கிளாஸ் நிறைய நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதனுள்ளே பெரிய கரண்டி யளவு பொட்டாசியம் பெர்மாங்கநேட் கிரிஸ்டல்களைப்போட்டு ஒரு திராவகம் முதலில் செய்துகொள்ளவும். இந்தத் திராவகத்தை அடிக்கடிக் கலக்கவேண்டும். கிறிஸ்டல்களைப் போட்டு பலமணிநேரம் ஆனபிறகுதான் திராவகத்தை உபயோகிக்கவேண்டும். இந்தத் திராவகம் அதிக வேகமுள்ளதாகையால் இதை இப்படியே உபயோகிக்கக்கூடாது. சிறு கரண்டியால் இரண்டு கரண்டி யளவுள்ள திராவகத்தோடு இரண்டு கிளாஸ் அளவுள்ள நீரைச் சேர்த்து யோனியையும் புண்களையும் கழுவுவதற்கு உபயோகித்துக்கொள்ளவும்.

நெ. 24. லின்க் ஆயின்டுமென்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

அனுபந்தம்

பிரிவு. 2. பழுப்புக் கோதுமாவைக்கஞ்சி. ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்து உடனே அதில் கோதுமை மாவைக் கொட்டி மாவுக்குப் பழுப்பு நிறம் வருமட்டும் அதைக் கைவிடாமல் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பழுப்பு நிறம் வந்ததும் பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும். இந்த பழுப்பு மாவிலே கொஞ்சம் போட்டுக் கஞ்சி காய்ச்சின பிறகு கஞ்சிக்குக் கொஞ்சம் உப்பு போடவேண்டும்.

பிரிவு. 3. அரிசிக்கஞ்சி. இரண்டு கிளாஸ் அளவுள்ள ஜலத்தில் பெரிய கரண்டியால் இரண்டு கரண்டி அரிசியைப்போட்டு 3 அல்லது 4 மணி நேரம் கொதிக்கவிடவேண்டும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கும்போது இரண்டு கிளாஸ் கஞ்சி யிருக்கும்படி, கஞ்சி காயும் போது அப்போதப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஜலத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும்.

பிரிவு. 4. முட்டைகளைத் தயாரிக்கும் முறைகள். இவைகளைச் செய்யுமுறைகள் 47-ம் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

பிரிவு. 5. ஸ்டார்ச் எனிமா. இதைச் செய்யுமுறை 25-ம் அத்தியாயத்திலே சீதபேதிக்குப் பரிகாரம் விதிக்கும் பகுதியிலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பிரிவு. 6. எக்நாக் செய்யவேண்டிய விதம் 47-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.

பொதுக் குறிப்பு

பக்கம்.

அங்கங்களை மாற்றிமாற்றி வெந்நீரிலும் குளிர்ந்த நீரிலும் அழுத்துதல். 114
அண்ணப்புற்றுகள்—பரிகாரமும் அவைகளை யெடுத்துப்போடுதலும். 221, 222
அண்ணுக்கு வீங்குதல்; அதன் பரிகாரம் 222
அநுபந்தம் 332
அம்மைக்குத்துதல். குத்துமுறையும் குத்துவதின் பயனும் ... 251
அஜீர்ணம் அதின் பரிகாரம் 174, 175
அப்பியாசம் தேக—அதன் அவசியத்தையும், அதை ஏன் செய்ய வேண்டுமென்பதும் 60
அஸ்தி ஜுரம்—அதன் பரிகாரம் அதைத் தடுக்குமுபாயம் ...190, 194
ஆகாரம்—உணவின்கீழ் பார்க்கவும் 27
ஆணி—கை கால்களிற் பாய்தல் 299
ஆத்மாதம் 75
ஆபத்துகள், எதிர்பாராத 287
ஆரோக்கியம். அதன் சிறப்பு; அதைப்பற்றிய ஆறு பொது விதிகள். 9, 15
ஆர்செனிக் அல்லது எலி விஷம்—அதை உண்ட விஷம் ... 302
இரத்தமும், இரத்த ஓட்டத்துக்குரிய அங்கங்களும் 41
இரத்தத்திலேதான் உயிர் இருக்கிறது 43
இரத்தபேதி—அதற்குப் பரிகாரம் 184
இரத்தம் பெருகுதல்; மண்டை, முகம், கழுத்து, தோள், கக்ஷம ஆகிய இவ்விடங்களிலிருந்து 294
இரத்தாசயமும், இரத்த நாடிகளும் 42
இரைப்பை 18
இழுப்புமாந்தம்—அதன் பரிகாரம் 163
இழைப்பூச்சிகள்; அவைகளுக்குப் பரிகாரம்... 217
இன்புளுயன்ஸா 227
ஈக்கள்—அவை ஜனங்களைக் கொல்லுதல்; அவைகளின் வரலாறும், அவைகள் பலுகுதலும்; அவைகளால் உண்டாகும் கேடு வராதபடி காத்தல் 318
உட்கார்ந்த ஸ்நானம் 111
உடம்பு—அதன் மூன்று பெரும் பிரிவுகள்; அதன் படம் ... 13, 14
உடப்பு செய்யும் எச்சரிக்கைகள் 100
உணவு—மாமிச உணவு செயற்கை உணவு (குழந்தைகளுக்கு) உணவுகளை ஆக்குதல்,—உணவுகளும் உண்ணும் முறையும்,—உணவு ஜீரணமாகவேண்டியதின் அவசியம்—ஜீரணமானபின் உணவு இரத்தமாக மாறுதல் 27-32

பக்கம்.

உணவு—குழந்தைகளின், குழந்தைகளுக்கேற்காத ... 151, 158
உணவுக் குழாய் 17
உணவும் தேகப்பியாசமும், தீர்க்காயுசுக்கடுத்த 127
உஷ்ணத்தை அளக்கும் வகை 313
உஷ்ண பாதஸ்நானம் 110
உஷ்ண எனீமா 114
ஊட்டுதல்—குழந்தைகளுக்கு வேளைகெட்ட வேளையில் ஊட்டுவதால் வருங்கேடு 158
ஊமைக்காயமும்—அதன் பரிகாரமும் 288
எலி விஷம்—"ஆர்செனிக்" பார்க்கவும் 302
எலும்புகளும் தசைகளும்—அவைகளைப்பற்றிய வரலாறு ... 55
எலும்பு முறிதல்—அவைகளைப் பொருத்திப் பேணுதல்... ... 296
எனீமா 114
ஓய்வுநாள், கடவுள் விதித்த 324
கட்டிகள் படர்ந்த கண்ணிமை 281
கட்டுக்கட்டுதல் 287
கடி—நாயும் பிற ஜந்துக்களும் கடித்தல், அதன் பரிகாரம்; பாம்பு கடித்தல் 299, 300
கஷ்கத்திலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல் 294
கண்கள்—அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்தல்—அவைகளைக் காப்பதற்குரிய விதிகள் — கண்ணோய், — கரியும் பிறபொருள்களும் கண்ணில் விழுதல் — இமை வீக்கம் — கிறக்கட்டி—டிரோகோமா 88, 278-281
கணைநோய்—சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அது இருத்தல்; அதன் பரிகாரம் 164
கபஜுரம்—அதைத் தடுக்கு முபாயமும் பேணும் முறையும்—அது குழந்தைகளுக்கு வருதல்—அது வந்தபிறகு க்ஷயம் உண்டாகா மற் காத்தல் 229-232
கர்ப்பம் — கர்ப்பகாலம் — கர்ப்பக்குறிகள் — கர்ப்பிணி ஸ்திரீகளைப் பேணுதல் 133, 134
கருஞ்சினைப்புகள்—அவைகளுக்குப் பரிகாரம் ... 271, 272
கருத்தரித்தல்—கருப்பை, அதில் குழந்தை வளர்தல், அதைப்பற்றிய நோய்கள், கழலைகள் 130-132
கழுத்திலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல் 294
கல்—மூத்திரப்பையில் கல் உண்டாதல் 307
காக்கை வலிப்பு 308
காது—அதைப் பேணுதல், அது செவிடுபடுதல், அதன் நோய்கள், அதில் பூச்சி புகுதல், அதில் பிறபொருள்கள் நுழைதல், அதிலிருந்து சீழ் அல்லது நீர் வடிதல், காது வலி ... 70, 283-286
காமாலை, மஞ்சள் 307
காயங்கள்—அவைகளிலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல் —இரத்தத்தை நிறுத்தும் வழி—சீழ்பிடித்த காயங்களைக் குணப்படுத்துதல்—மண்டைக்காயங்களிலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல் 292-295

பக்கம்.

கார்ப்பாலிக் ஆசிட்டை உண்ட விஷம் 302
கிரந்திநோய்—அதன் குறிகள்; அதன் பரிகாரம் 257
கிருமிகள்—அவைகள் நோயை உண்டாக்குதல்—அவைகள் எப்பேர்ப்பட்டன என்பது—அவைகள் நோயைச்செய்யும் வகை—அவைகள் உண்டாகின்ற இடம்—அவைகள் உடம்பினுள் பிரவேசிக்கும் வகை—அவைகள் அண்டாதபடி என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது 117-123
கிறக்கட்டி 279
குடல்—சிறுகுடல்—பெருங்குடல்—குடல் பூச்சிகள் ... 20, 21, 210
குண்டிக்காய்கள்—மதுபானம் புகையிலை மசாலை முதலியன அவைகளைக் கெடுத்தல் 46
குழந்தை—பிறந்த குழந்தை மூச்சுவிடாவிட்டால் என்னசெயய வேண்டும்—சாதாரணமான குழந்தை அதைப் பேணுதல்—சுத்தமாயிருத்தலின் அவசியம்—குழந்தைக்கேற்ற உணவு 143, 147-152
குழந்தைகள்—அவர்களுக்குண்டாகும் சாதாரண நோய்கள்—அவர்களின் வாய்ப்புண்—அவர்களுக்கு வரும் கபஜுரம் 162, 231
குன்மநோய்—அதன் குறிகளும் அது உண்டாகிறதற்குக் காரணங்களும் 174
குளிப்பாட்டுதல், நோயாளியை 313
குளிர்ந்த துணியைச் செய்தல்—பனியில்லாமல் 116
கைக்கட்டுகள்—அவைகளைச் செய்யுமுறையும் உபயோகிக்கும் முறையும் 289
கைகண்ட மருந்துகள் 104
கைத்துளி—அதன் படம் 291
கை நகத்தைப்பற்றிய கவனிப்பு 52
கொக்கிப்பூச்சி நோய்—அதன் திட்டமான குறிகள், அது பரவுகிற விதமும் தடைபடுகிற வகையும் 212
க்ஷயம்—கபஜுரம் வந்தபிறகு உண்டாதல்—கிருமிகள் உடம்பில் பிரவேசித்தல்—அதைப் பரவாதபடி தடுத்தல்—அது அண்டாதபடி காத்துக்கொள்ளுதல்—அதைச் சொஸ்தபபடுத்தும் வகை 235-243
சமீபப்பார்வை 282
சிரங்குகளும் சொறிகளும், தோலைப்பற்றிய 269
சிராம்பு—அது கைகால்களிற் பாய்தல் 299
சிருஷ்டி—சிருஷ்டிக்கும் சக்தியே குணப்படுத்தும் சக்தி; சிருஷ்டி கர்த்தாவை அறிந்துகொள் 102, 322
சின்னம்மை—அதன் பரிகாரம் 170, 171
சிலேப்பேன் 270
சுத்தகாற்று 105
சுத்திகரித்தல் 316, 317
சுவாசமும் சுவாசேந்திரியங்களும்—வாயால் சுவாசித்தல்—சுவாசத்தைப்பற்றிய முக்கிய விஷயங்கள்—சுவாசேந்திரியங்கள் மதுபானம் புகையிலை முதலியவற்ருல் கெடுதல் 33-39

பக்கம்.

சுவாசநோய்—அதன் பரிகாரம் 232, 233
சுவாசரீதி—அதை எண்ணும் வகை 315
சுளுக்குக்குப் பரிகாரம் 296
சூரிய வெளிச்சம் 104
செயற்கை உணவு, குழந்தைகளுக்கேற்ற 152
செவி—"காது" என்பதின் கீழ்பார்க்கவும் 70, 283-286
சொப்பன ஸ்கலிதம் 74
சொறிகளும் சிரங்குகளும் தோலைப்பற்றிய 269
ஜலதோஷம்—அதன் பரிகாரம், அதைத் தடுக்கு முபாயம் 223, 225
ஜன்மேந்திரியங்கள், புருஷனுடைய,—அவைகளின் அமைப்பும் கூறு
பாடும் 73
ஜன்மேந்திரியங்கள், ஸ்திரீகளுடைய 82
ஜுரம், கப, அஸ்தி, பிள்ளைபபேற்று 229, 190, 145
டிராக்கோமா 281
தசைகள்—அவைகளால் உடம்பு அசைவது; அவைகள் ஆளப்படுகிற
விதம் 57
தலைப்பேன் 271
தலைக்கட்டுகள்—அவைகளைச் செய்யு முறை, உபயோகிக்கு முறை,
அவைகளை முக்கோணவடிவமாய்க் கட்டுதல் ... 291
தகாத உணவுகளை வேளைகெட்டவேளையில் கொடுப்பதால் குழந்தை
களுக்குண்டாகும் தீங்கு 158
தீச்சுட்ட புண்ணுக்குப் பரிகாரம் 298
துடைக்கட்டுகள் 290
தேள் கடித்தல்—அதன் பரிகாரம் 301
தொண்டைநோய்—அதன் குறிகள், அதன் பரிகாரம் ... 166, 167
தோல்—அது எப்பேர்ப்பட்டது, அதன் அமைப்பும், அதன் உப
யோகமும்—அதிலுள்ள மயிரும் எண்ணெய்க் கோளங்களும்—
அதைப்பற்றிய நோய்கள் 48, 51, 269
தோல் வழன்றுபோதல் அதின் பரிகாரம் 292
தோள்கட்டின் படம் 291
நரம்பு—அதன் அணுக்களும் அதன் இழைகளும் 64
நரம்புத்தொகுதி—அதன் படம்—அதைப் பேணு முறை ...63, 66
நாக்குப்பூச்சிகள்—பரிகாரம்—அவைகள் வாரதபடி காத்தல் ... 210
நாடாப்பூச்சிகளுக்குப் பரிகாரம் 219
நாடி பார்த்தல் ; அவைகளை எண்ணும் வகை 315
நிமிர்ந்து உட்கார்தலும், நிமிர்ந்து நிற்றலும்... 36
நீடித்த அயுசுக்குரிய விதிகள் 128
நீர்—நீரிலழுந்திப்போனவனுக்குச் செய்யும் சிகிச்சை; வியாதியைச்
சொஸ்தப்படுத்த உபயோகிக்கும் முறை 302
நுண்ணுயிர்கள்—கிருமிகள் என்றதன் கீழ் பார்க்கவும் 12
நூறுவருஷம் வாழ்வதெப்படி 124
நெறியாக வாழும் வகை 77

பக்கம்.

நோய்—அதன் காரணம்—கிருமிகளால் உண்டாதல்—நோய்தரும் நுண்ணுயிர்கள்—நோய் பாவத்தால் ஏற்படுவது ... 11, 12
நோயாளி—அவன் அறை—அவனைப்பேணுதல்—அவன் ஒடியாடா திருத்தல் 310
"பச்சை" நோய்—அதின் பரிகாரம் 265
பல்வலிக்குப் பரிகாரம 302
பலவகைப்பட்ட நோய்கள் 305
பற்கள்—அவைகளைப் பேணுதல்—அவைகளின் பிரயோஜனம்—சொத்தைப்பற்களால் ஆரோக்கியம் கெடுதல்—சொத்தை விழக் காரணம்—பற்களைப் பேணுதல் 23-26
படைக்குப் பரிகாரம்—மண்டைப்படைக்குப் பரிகாரம்... 273, 275
பத்தியம் 311
பருக்களுக்குப் பரிகாரம் 272
பாதஸ்நானம், உஷ்ண 110
பாதக்கட்டுகள், அவைகளைச் செய்யுமுறையும், உபயோகிக்கும் முறையும் 290
பாம்புகடி—அதன் பரிகாரம் 300
பால்—தகாதபாலைக் கொடுப்பதால் குழந்தைக்குப் பேதி காணுதல் ... 158
பாலாடை—அதைச் சுத்தமாக வைத்தல் 158
பாவம்—நோய்க்குக் காரணம் 326
பிதுக்கம்—குடலுடைய 306
பிரசவகாலத்தில் ஏற்படுகிற இரத்தப்போக்கு—அதன் பரிகாரம்—பிரசவத்துக்குச் செய்யவேண்டிய ஏற்பாடுகள்—பிரசவித்தவளைப் பேணுதல்—பிரசவ வேதனை 135, 137
பின்ளைபபேற்று ஜுரம் 145
பிளேக்—அதன் வரலாறு, அதன் குறிகள்—அதன் பரிகாரம், அதைத் தடுக்கு முபாயம் 205
பிரஜோத்பத்தியும், புருஷர்களுடைய ஜன்மேந்திரியங்களும் ... 72
பிரஜோத்பத்தியும ஸ்திரீகளுடைய ஜன்மேந்திரியங்களும ... 81
புகையிலை—அதை உபயோகித்தல்—அது விஷமாதல்—அதை ஏன் உபயோகிக்கிறார்களென்பது—மதுபானஞ்செய்ய அது வழியாதல்—"புகையிலை இருத்தாசயம்" அது வளர்ச்சியைக் குறைத்தல்—ஆயுசைக் குறைத்தல்—அறிவைக் குறைத்தல்—புகையிலைப் பழக்கத்தை விடும வகை ... 94-99
புண்—வாய்ப்புண்—சீழ் பிடித்த புண்ணைப் பரிகரித்தல் 305, 295
புஜக்கட்டுகள் 291
பூரான் கடிக்குப் பரிகாரம் 301
பெரி-பெரி—அதன் காரணம்—தடுக்கும்வகை—பரிகாரம் ... 209
பேணுதல்—நோயாளியை 310
பேதி—சீத, இரத்த, விஷ 182, 184, 196
பேதி—குழந்தைகளின், சிறு குழந்தைக்கு வருதல்—வராதபடித் தடுத்தல்—வீடு வாசல்களை அசுத்தமாய் வைப்பதால் உண்டா

பக்கம்.

தல்—ஈக்களால் பரவுதல்—அசுத்தமான பாலாடையால் உண்டாகிறது—சிறு குழந்தைகளுக்கு வந்தால் பரிகாரம்—பெரியவர்களுக்கு வந்தால் பரிகாரம்—வராமல் காத்துக்கொள்ளுதல் 155, 182, 187
மஞ்சள் காமாலை—"காமாலை"யைப் பார்க்கவும் 307
மண்டைக்காயத்திலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல்—மண்டைப்படை மணிகட்டுக் கட்டுகள் 294
மதுபானம்—அதின் வகைகள்—அது உணவாகாமை—தசைகளை அது உறுதிப்படுத்தாமை—அறிவைக்கெடுத்தல்—நடத்தையைக் கெடுத்தல்—நோயைத் தருதல்—ஆயுசைக் குறைத்தல்—நல்ல மருந்தாகாமை—மதுபானத்தை விடும்வகை 86-91
மயிரும் தோலிலுள்ள எண்ணெய்க்கோளங்களும் 51
மருந்து, கைகண்ட 104
,, இயற்கை 104
,, பட்டி 328
மலச்சிக்கல்—குழந்தைகளுக்கு வந்தால் பரிகாரம் 153
பெரியவர்களுக்கு ,, ,, ... 177
மலட்டுத்தனம் 266
மலேரியா—அதன் வரலாறு—அது பரவாதிருக்க என்னசெய்ய வேண்டும்—அதன் குறிகள்—அதன் பரிகாரம் ... 244-248
மாதவிடாயும் பூப்பும—மாதவிடாய் காலங்களில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்—மாதவிடாய் நின்றுவிடுதல்—மாதவிடாய் ஏற்படாமலிருப்பதற்குப் பரிகாரம்—ஏராளமான போக்குள்ள மாதவிடாய்—வலியோடுகூடிய மாதவிடாய்—வலிக்கு பரிகாரம் 260-263
மாமிச உணவு 28
மிதமாயிருத்தல்—அன்னபானாதிகள், அதனால் நீடித்த ஆயுசு உண்டாதல் 126
முகத்திலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல் 294
முதுகெலும்பு வடம—அதின் தொழில் 62, 65
முட்டைபைகளைப்பற்றிய நோய் 266
முடக்கு ஜுரம்—அதன் குறிகள்—பரிகாரம் 204
முறிந்த எலும்புகளை பொருந்தச்செய்தல் 296
மூக்கிலிருந்து இரத்தம் பெருகுதல் 306
மூட்டுகளில் வலி 308
மூட்டுப் பிசகுதல் 298
மூட்டுப்பூச்சிகள் 271
மூத்திரம்—மூத்திரப்பை, அதில் கல் இருத்தல், அதன் பரிகாரம் ... 307
மூலநோய்க்குப் பரிகாரம 180
மூளை—அதன் தொழில்—அதன் படம் 62, 65
மேகவெட்டை—அதன் குறிகள்—அதன் பரிகாரம்—அது ஸ்திரீகளுக்கு வருதல்—ஸ்திரீகளுக்கு வரும்போது அதன் குறிகள்—ஸ்திரீகளுக்குப் பரிகாரம் 254

பக்கம்.

வயிற்றுவலி 162
வலிப்பு, காக்கை 308
வழுக்கை—அதன் காரணமும், அதைத் தடுக்கும் வகையும் ... 51
வளையப்படை—படையைப் பார்க்கவும் 274
வஸ்திரங்களை அடிக்கடி மாற்றி சுத்தமாக வைக்கவேண்டுமென்பது... 50
வாய்ப்புண்—குழந்தைகளுக்கு வருவது—அதன் பரிகாரம் ... 162
விக்கல் 305
விஷம் உண்டவனுக்குப் பரிகாரம்—கார்பாலிக் ஆசிடை உண்ட விஷம்—ஆர்செனிக்கைத் தின்ற விஷம் ... 301, 302
விஷபேதி—அதைத் திட்டமாக அறிதல்—அதன் குறிகள்—அது குழந்தைகளுக்கு வருதல்—விஷபேதி கண்ட குழந்தைக்குச் செய்யும் பரிகாரம்—விஷபேதிக்காரனைப் பேணிவரும் நர்ஸு அறியவேண்டிய விஷயங்கள்—விஷபேதி வராமல் காத்துக் கொள்ளுதல் 196-203
விபசாரம் 76
விழுங்கத்தகாத பொருள்களை விழுங்குதல் 309
வெட்டுக்காயங்களுக்குப் பரிகாரம் 292
வெட்டை—மேகவெட்டையைப் பார்க்கவும் 254
வெந்நீரிலும் குளிர்ந்த நீரிலும் நோயுள்ள அங்கங்களை மாற்றிமாற்றி அழுத்தல் 114
வெந்நீர்பைகள் 116
வெயில் மயக்கத்துக்குப் பரிகாரம் 301
வெள்ளை 264
வேர்வைக்கூறுகள்—அவைகளுக்குப் பரிகாரம் 272
யோனியைக் கழுவுதல் 113
யோனியின் வெளிபபுறத்தைப்பற்றிய நோய் 265
ரக்ஷகர்—பாவத்திலுமிருந்தும் நோயிலுமிருந்தும் ரக்ஷிக்கவந்த ... 326
ஸ்திரீகளுக்குரிய வியாதிகள்—அவர்களுடைய ஜனனேந்திரியங்கள் 260, 82
ஸ்பரிச உணர்ச்சி 51
ஹஸ்தககட்டுகள் 290